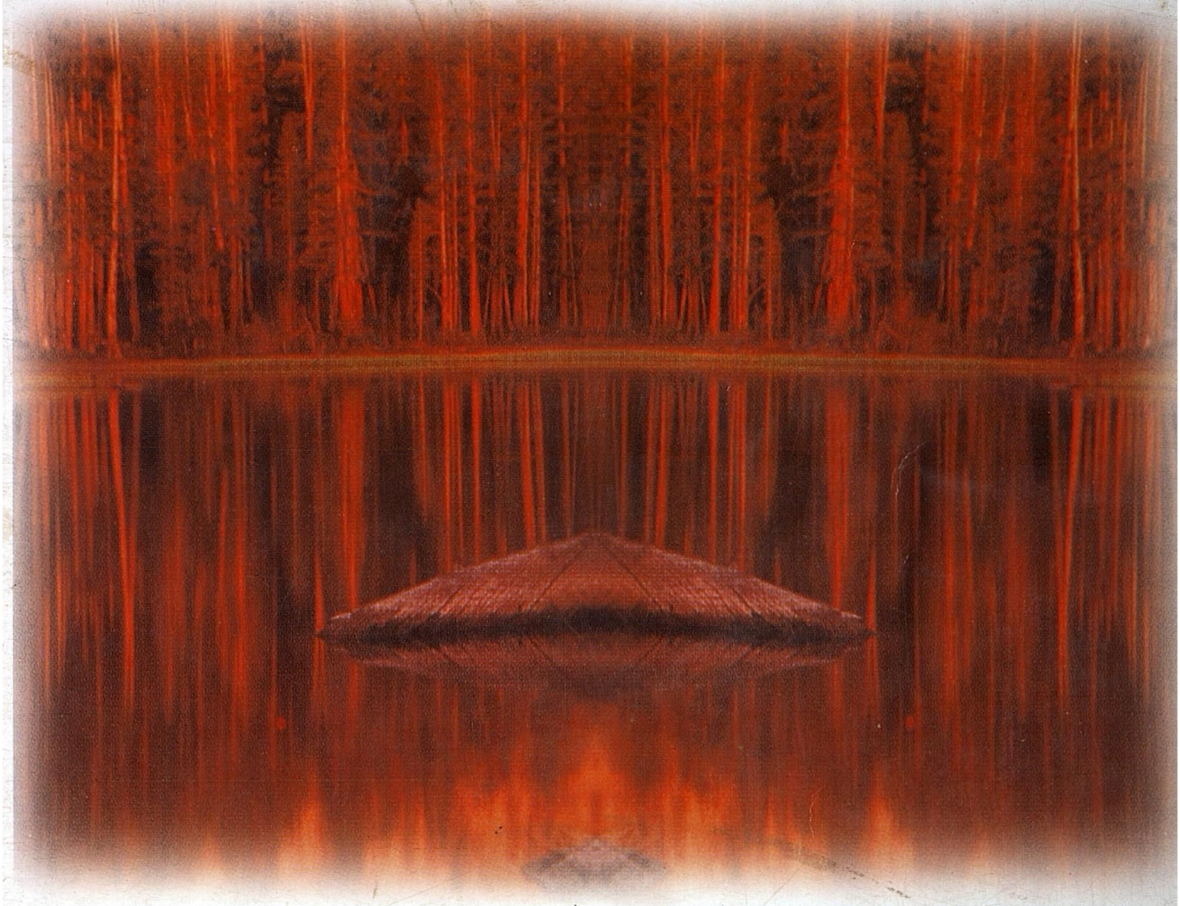
பொற்பேழை

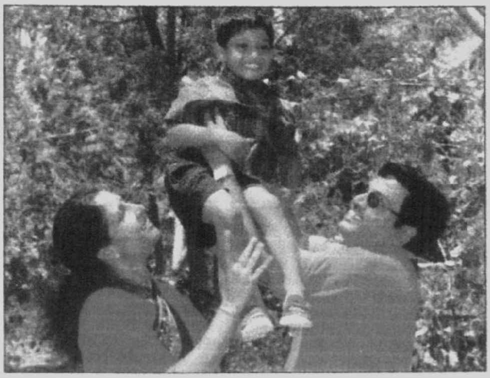


அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
சென்னை - 106

Tampcol

For a disease- free life

For the health of one and all at home...

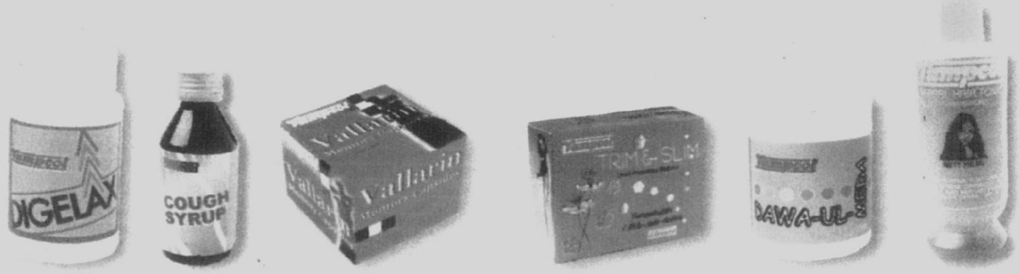


Tampcol is a Government undertaking. All its medicines are of very high quality. Using the best of herbs selected with great care, these are manufactured in a clean and hygienic way by following Siddha,Unani and Ayurveda systems. Crores of people have benefited using these medicines. In the Indian Medicine Wings of Government hospitals, patients are given Siddha, Unani and Ayurveda medicines of Tampcol.

Our service will continue for ever.
Tampcol- an institution that does great service for the wellbeing of the people.

Tampcol

(A Government of Tamil Nadu Undertaking)



Execellent Preparations Containing original herbs

பொற்பேழை

BETTER TO LEARN
LEAVE TO SERVE

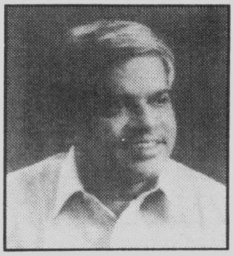
கல்லூரி மலர்

2003-2004

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
சென்னை 600 106

Selvi: Dr. J. JAYALALITHA
Hon'ble Chief-Minister of Tamil Nadu

M.F. FAROOQUI, I.A.S.
Special Commissioner
Indian Medicine and Homeopathy



COMPLIMENTARY

ந.தளவாய் சுந்தரம்
மக்கள் நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சர்

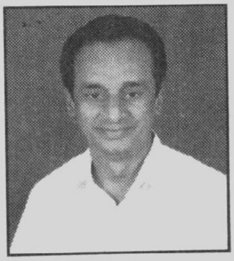
தலைமைச் செயலகம்
சென்னை - 600 009

நாள் : 16.02.2004

வாழ்த்துரை

சென்னை, அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, இவ்வாண்டிற்கான (2003 - 2004) கல்லூரி ஆண்டு மலரினை வெளியிட இருப்பதை அறிந்து மிக்க மகழ்ச்சி அடைகிறேன். மலர் வெளியீட்டு விழா சிறப்பாக நடைபெறவும், மலரில் வெளியிடப்பட்டுள்ள சித்த மருத்துவ குறிப்புக்கள் மாணவர்களுக்கும் மற்றும் பொது மக்களுக்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையவும் மனமார வாழ்த்துகிறேன்.

(ந.தளவாய் சுந்தரம்)



செ.செம்மலை, பி.எஸ்.சி., பி.எல்.
கல்வித் துறை அமைச்சர்

தலைமைச் செயலகம்
சென்னை - 600 009

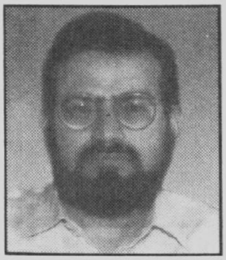
நாள் : 19.02.2004

வாழ்த்துச் செய்தி

சென்னை, அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் மாணவர் - பேரவையும், மலர்க்குழுவும் இணைந்து 2003 - 2004ம் ஆண்டு மலரினை வெளியிடுவதறிந்து மிக்க மகிழ்வுற்றேன். ஒரு நாட்டின், மனித வளர்ச்சியின் அளவினை நிர்ணயிப்பது மக்கள் நல்வாழ்வே ஆகும். அனைத்து துறைகளிலும் தமிழகத்தை முதன்மை மாநிலமாக ஆக்கிட வேண்டும் என்ற **மாண்புமிகு தமிழக முதல்வர் இதய தெய்வம் டாக்டர் புரட்சித் தலைவி அம்மா** அவர்களின் உறுதிப்பாட்டினை செயல்படுத்தும் வகையில் சென்னை சித்த மருத்துவக் கல்லூரி ஆற்றிடும் பங்கு மகத்தானது. இம்மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்களின் முயற்சி வெற்றி பெற்றிட என் உளமார்ந்த வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

19/2/04

(செ.செம்மலை)



COMPLIMENTARY

M.F. Farooqui, I.A.S.,
SPECIAL COMMISSIONER
Indian Medicine and Homoeopathy
Arignar Anna Government Hospital Campus
Arumbakkam, Chennai - 600 106.

☎ Direct : 2621 4718
Epabx : 2621 6244
Fax : 0091 - 044-2620 6223

வாழ்த்துச் செய்தி

சென்னை அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் 2003 - 2004 ஆம் ஆண்டுக்கான கல்லூரி மலர் வெளிவருவதை அறிந்து மிக்க மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

கல்லூரிப் பருவம் என்பது கனவுகள் மலரும் வசந்தப் பருவம். கவிதைகளும் கற்பனைகளும் சிறகடித்துப் பறக்கும் சிந்தனைப் பருவம். இப்பருவத்தில் மலரும் எண்ணங்களும் நினைவோட்டங்களும் எதிர்காலச் சாதனைகளுக்கு அடித்தளமாய் ஆகுவதுண்டு. இத்தகு கல்லூரிப் பருவ மாணவர்களின் கவிதைகளும், கட்டுரைகளும், சித்த மருத்துவம் தொடர்பான ஆய்வுகளும், கல்லூரி ஆண்டு மலரை அணி செய்வது கண்டு உண்மையிலேயே மனநிறைவு கொள்கிறேன்.

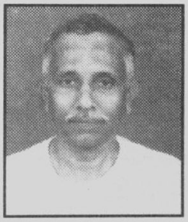
இக்கல்லூரி ஆண்டு மலரைச் செம்மையாய் வெளியிடும் பணியில் பங்கேற்ற கல்லூரி முதல்வர், பேராசிரியர்கள், விரிவுரையாளர்கள், மாணவர்கள், மலர்க்குழுவினர் அனைவருக்கம் எனது வாழ்த்துக்களையும் பாராட்டுதல்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

''உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளல்''

-திருக்குறள்

அன்புடன்

(எம்.எப். பாரூகி)



பேரா மரு. **செ. நெ. தெய்வநாயகம்** எப்.ஆர்.சி.பி
(எடின்)

தலைவர்,
இந்திய நலவாழ்வு நல்லறம்

வாழ்த்துச் செய்தி

சித்த மருத்துவ மாணவர்கள் தங்கள் கல்லூரியின் ஆண்டு விழா மலராக தங்கள் கருத்துகளையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் வெளியிட முனைவது வரவேற்கத்தக்கதாகும்.

சித்த மருத்துவம் சென்ற நூற்றாண்டு ஆள்வோரின் அரவணைப்பின்றி பொது மக்களின் அடிப்படை அரவணைப்பின்றியும் ஆதரவுமின்றியும் நலிவுற்றது என்பது நமக்கெல்லாம் வேதனை தரும் வரலாற்று உண்மை.

நவீன மருத்துவம் என்று சொல்லப்படும் மேனாட்டு மருத்துவ முறைகள் அளப்பரிய தொழில்நுட்ப மேம்பாட்டால் உலகெங்கும் பரவி தமிழ்நாட்டிலும் மக்களிடையே வேகமாக ஆதரவைப் பெற்று வளர்ந்து வருவதால் மக்களுக்கு ஏராளமான பொருட்செலவு ஏற்படுவதுடன் நோய் விவரம், தடுப்பு முறைகள், உணவு முறைகள் என்பது பற்றிய முழு விளக்கம் பெறக் கூடிய நிலை மிகவும் குறைவு நவீன தனியார் மருத்துவமனைகள் விலை உயர்ந்த பெரிய உணவகங்கள் போல் வளர்ந்து விட்டன.

சித்த மருத்துவ மாணவர்கள் இந்த நிலையினை நன்குணர்ந்து பட்டறிவு, தமிழுணர்வு, மக்கள் மீது ஈடுபாடு அனைத்தும் கொண்ட ஆன்று அறிந்து அடங்கிய ஆசிரியர்களின் துணையோடு சித்த மருத்துவத் துறையை முயன்று பயின்று இத்துறையை வளர்ப்பிக்க பொது மக்களை ஈர்க்கும் வகையில் பாடுபட வேண்டும்.

நவீன மருத்துவ ஆய்வுக் கருவிகளைத் தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தி சித்தமருத்துவ முறைகளை மேம்படுத்தி நோய் நாடும் வழி வகைகளை துல்லியமாக்கி தொன்மைமிக்க தமிழ் மருத்துவம் தமிழகத்தில் தனது உரிய இடத்தை மீட்க பாடுபடவேண்டும்.

நவீன மருத்துவத்தை பயன்படுத்தும் தமிழ் உணர்வுடைய மருத்துவர்களை அணுகி அவர்கள் கருத்துக்களைக் கேட்டு எம்முறை சிறந்தது என்று தேடி, மக்கள் நேய மருத்துவ முறையாக சீரமைக்க வேண்டும்.

அரசு சாரா அமைப்பான இந்திய நலவாழ்வு நல்லறம் இம்முயற்சியில் தன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக்கொள்ளும் என்று தெரிவித்து அவ்வமைப்பின் சார்பாக, சித்த மருத்துவ ஆசிரியர்கள், மாணவர்களுக்கு நல்வாழ்த்துகளை உரித்தாக்குகிறோம்.

மெய்யுள்ள

வாழ்க தமிழ் மருத்துவம் !

13/2/04

(செ.நெ. தெய்வநாயகம்)

COMPLIMENTARY

By Dr. B. Syed Shah

பேரா. **மரு. வே. சுப்புலட்சுமி,** எம்.டி. (சி)
கல்லூரி முதல்வர்

சென்னை அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் வளர்ச்சி அறிக்கை

தமிழகத்திற்கு உரிய மருத்துவமான சித்த மருத்துவம் மக்களனைவருக்கம் பயன்பட வேண்டும் என்ற உயர்ந்த நோக்கில் தமிழக அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளையும் மருத்துவமனைகளையும் உருவாக்கி வருகின்றது.

1985 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் பழனியில் தொடங்கப்பெற்ற தமிழகத்தின் இரண்டாவது சித்த மருத்துவக் கல்லூரியானது பின்பு மருத்துவமனை வசதி வேண்டியும், பல்வேறு வளர்ச்சிப்பணிகளை மேற்கொள்ளும் பொருட்டும் 1993 ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் தமிழகத்தின் தலைநகராமாம் சென்னை மாநகருக்கு மாற்றப்பட்டு, இன்றளவும் தமிழக அரசின் நிதி ஒதுக்கீட்டின் மூலமாக கல்லூரிக்கான கட்டிடங்களும், மாணவ மாணவியர்களுக்கான தனித்தனி விடுதிக் கட்டிடங்களும் கட்டப்பட்டு கல்லூரி சிறந்த முறையில் இயங்கி வருகிறது.

இக்கல்லூரியில் 2002 03 கல்வி ஆண்டு வரை 642 மாணவர்கள் கல்வி முடித்த தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவக் பல்கலைக் கழகத்தின் மூலம் பி.எஸ்.எம்.எஸ். பட்டம் பெற்றுச் சென்றுள்ளனர்.

இக்கல்லூரியில் தற்போது பி.எஸ்.எம்.எஸ். பட்டப்படிப்பில் 58 மாணவர்களுகம்184 மாணவிகளும் படித்து வருகின்றனர். பட்ட மேற்படிப்புத் துறையில் எம்டி சித்தா 27 மாணவர்களும் 26 மாணவிகளும் பயின்று வருகின்றனர். பயிற்சி மரு்ததுவர்களாக 14,08.2003 முதல் 13.022004 வரை 39 பேர் பயிற்சி பெற்றுள்ளனர். மேலும் 12 பேர் 12.2.2004 முதல் 6 மாத கால பயிற்சி பெற்று வருகின்றனர்.

பட்ட மேற்படிப்பு எம்டி (சித்தா) இரு துறைகள் (மருத்துவம் மற்றும் குணபாடம்) 1998 ஆம் ஆண்டு முதல் ஒவ்வொரு பிரிவிலும் 10 மாணவர்கள் வீதம் சேர்க்கப்பட்டு இக்கல்லூரியில் செயல்பட்டு வருகிறது. 2002 - 2003 ஆம் கல்வி ஆண்டு வரை 40 மாணவர்கள் பட்ட மேற்படிப்பு முடித்த பட்டம் பெற்றுள்ளனர்.

தற்போது மாணவியர் விடுதியில் 190 மாணவிகளும் மாணவர் விடுதியில் 40 மாணவர்களும் தங்கிப் படித்து வருகின்றனர். 2003 ஆம் ஆண்டு மாணவியர் விடுதியில் புதியதாக ஒரு கட்டிடம் மத்திய அரசிடமிருந்து மான்யமாக பெற்று கட்டப்பட்டு மாண்புமிகு மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் திரு தளவாய் சுந்தரம் அவர்களால் திறந்து வைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆதிதிராவிடர், பழங்குடியினர், பிற்படுத்தப்பட்ட மிகவும் பிற்படுத்தப்பட்ட மற்றும் சீர்மரபினர் வகுப்பினர்களில் தகுதியுள்ள மாணவர்கள் அரசாங்கம் வழங்கும் உதவித் தொகையை பெறுகின்றனர்.

மேலும் கல்லூரி கல்வி இயக்ககம் வழங்கும் ஆசிரிய தேசிய நல நிதியிலிருந்தும் மாணவர்கள் உதவித் தொகை பெறுகின்றனர்.

ராஜீவ் காந்தி மற்றும் அன்னை சத்யா அறக்கட்டளையிலிருந்து தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவ பல்கலைக் கழகம் தகுதியுடைய ஒரு மாணவருக்கு ஆண்டொன்றுக்கு கல்வித் திறன் அடிப்படையில் உதவித் தொகை வழங்குகிறது. இது தவிர தேசிய தறின் உதவித் தொகையும், ஆதிதிராவிட மாணவர்களுக்கான முதலமைச்சர் தகுதி பரிசுத் தொகையும் வழங்கப்படுகின்றது.

மேலும் ஆதிதிராவிட மாணவர்களுக்கு கடன் படிப்புத் தொகையும், அவர்கள் படிப்பதற்காக இலவச புத்தகங்களம் ஆதிதிராவிடர் நலத்துறையினரால் வழங்கப்படுகிறது.

பயிற்சி மருத்துவர்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் ரூபாய் 3630 - உதவித் தொகையாக அவர்கள் பயிற்சி பெறும் ஆறு மாதங்களுக்கும் வழங்கப்படுகின்றது.

பட்ட மேற்படிப்பு மேற்கொண்டிருக்கின்ற மருத்துவர்களுக்கு முதலாம் ஆண்டு 4840 ரூபாயும், இரண்டாம் ஆண்டு 5105 ரூபாயும் மூன்றாமாண்பு 5371 ரூபாயும் மாதந்தோறும் உதவித் தொகையாக வழங்கப்படுகின்றது.

அரசுப் பணியிலிருந்து கொண்டு பட்ட மேற்படிப்பு பயிலுகின்ற மருத்துவர்களுக்கு மாதந்தோறும் அவர்களுடைய முழு அடிப்படைச் சம்பளமும், அகவிலைப்படியும் உதவித் தொகையாக வழங்கப்படுகின்றது.

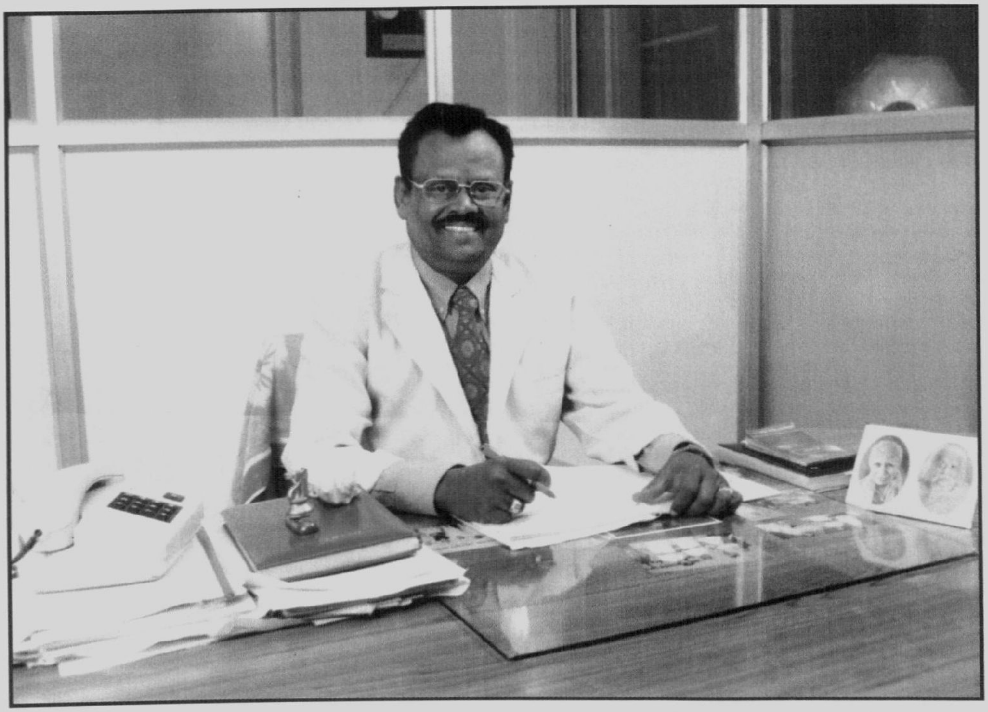
இக்கல்லூரியில் மொத்தம் பதினான்கு துறைகள் செயல்படுகின்றன. மேலும் மாணவர்களுக்க உயிர் வேதியல், நுண்ணுயிரியல், மருத்துவ தாவரவியல், உடற்கூறு, உடல் இயங்கியல், மருந்தியல் ஆகிய நவீன அடிப்படைக் கல்வி முறைகள் ஆய்வுக் கூட வசதிகளோடு கற்றுத் தரப்படுகின்றன.

மத்திய அரசு தருகின்ற மான்ய உதவிகளும் இக்கல்லூரியின் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இவ்வகையில் கல்லூரியில் குளிர் சாதன வசதியுடன் கூடிய கணினி கூடம் (Computer Lab) மற்றும் அதனுடன் இணைந்த இணைய தளமும் செயல்பட்டு வருகிறது. இதன் மூலம் பட்டப் படிப்பு மாணவர்களும், 'பட்ட மேற்படிப்பு மருத்துவர்களும், பயிற்சி மருத்துவர்களும் ஆசிரியர்களும் பயன் பெற்று வருகின்றனர்.

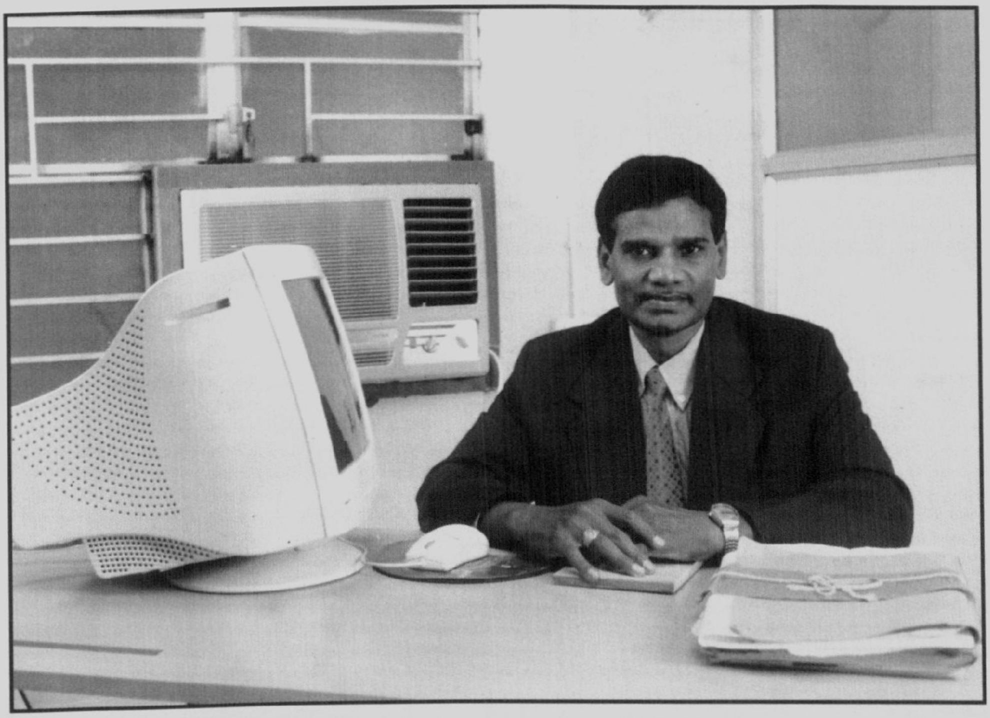
இக்கல்லூரியில எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்தின் கீழ் நாட்டு நலப்பணித் திட்டத்தின் (NSS) கீழ் 50 மாணவர்கள் கொண்ட குழுநாட்டு நலப்பணித்திட்ட அலுவலரின் வழி காட்டுதலில் சிறந்த முறையில் இயங்கி வருகிறது. இத்திட்டம் மூலமாக கிராமங்களில் மாதந்தோறும் ஒரு இலவச சித்த மருத்துவ முகாமும் தேவைக்கேற்ப இரத்த தானமும் வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

(மரு. வே. சுப்புலட்சுமி)

Prof. Dr. V. SUBBULAKSHMI, M.D.(S)
Principal



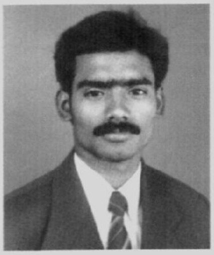
Prof. Dr. G. Ganapathy, M.D. (S)
Vice-principal, (Staff Advisor - Students Association)



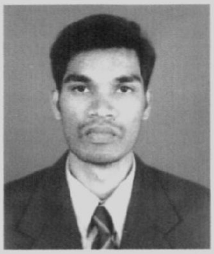
Prof. Dr. M. Logamanian, M.D.(S)
Treasurer - Students Association, Magazine Committee

Dr. V. Velpandian, M.D.(s)
Staff Advisor / Editor in Chief - Magazine Committee

Students Association Inauguration on 8th October 2003

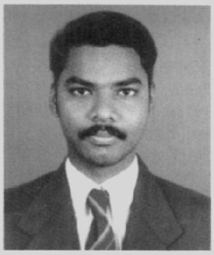


A. SATEESH KUMAR
President - Students Assn.

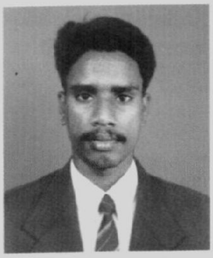


M.A. PARIMALAZHAN
Vice - President, Stud. Assn.

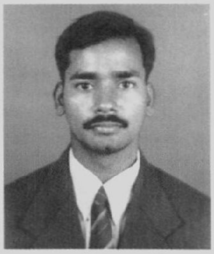
V. GEETHA
Lady Rep. - Stud. Assn.



R. VADIVELAN
Gen. Secretary - Stud. Assn.

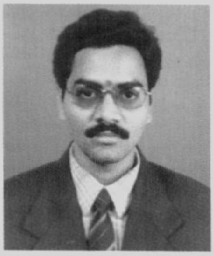


G. JAYASEELAN
Asst. Gen. Secretary Stud. Assn.



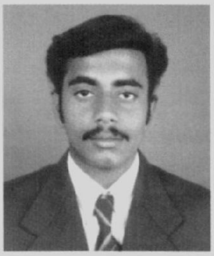
C. PRABHU
Chief Executive Stud. Assn.

A. JAYACHITRA
Treasurer - Stud. Assn.

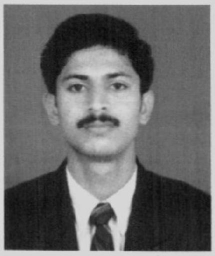


R. MANIKANDAN
Co-ordinator Scientific Forum

S. SASI KUMAR
President
Magazine Committee



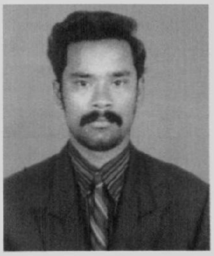
M. SRI THIRUMALAI RAJA
Secretary
Magazine Committee



P. SELVA KUMAR
Org-Secretary
Magazine Committee

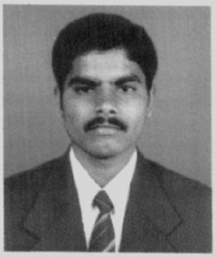
G. CHARU CHITRA
Co-Editor,
Magazine Committee

J. GRACIA CHIRISTY PRIYA
Lady Rep.
Magazine Committee

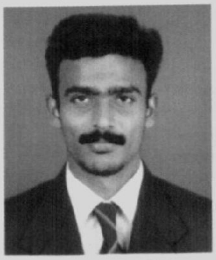


D. RATHINASAMY
Gents Rep.
Magazine Committee

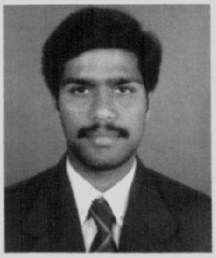
S.CHANDRA VADIVU
Treasurer
Magazine Committee



C. GOVINDA RAJ
President - Hostel Assn.

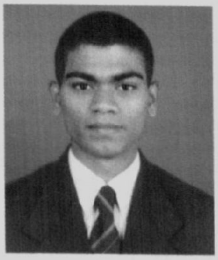


R. BHARATHI
Co-Ordinator - NSS



A. PARTHIBAN
Secretary - Sports Committee
(Gents)

G. LATHA
Secretary - Sports Committee
(Ladies)



N. GOKULAN
Co-Ordinator - Tamil Lit. Assn.

Students Association

Magazine Committee

Our Beloved Staffs.

Post Graduates - (Pothu Maruthuvam)

Post Graduates (Pharamacology)

Final Year (SIMIL-99)

Pre-Final Year (THENDRAL - 2K)

Third Year (POTHIGAI - 01)

Second Year (NITHILAM - 02)

First Year - 03

Hostel Association

Sports Committee

NSS Committee

Office Staffs

Computer Lab Committee

Final Year Tour in Tajmahal

Prof. Dr. C.N. Deivanayagam
F.R.C.P. (Edin)
at a Guest Lecture
"Thorasic Diseases"
(13th Nov. 2003)

Fine Arts Committee

தமிழ் இலக்கியப்
பேரவையில்
கவிஞர். அறிவுமதி

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி

அரும்பாக்கம், சென்னை - 106.

கல்லூரி ஆண்டு விழா மற்றும் மலர் வெளியீட்டு விழா

நிகழ்ச்சி நிரல்

நாள்: 25.3.2004 நேரம் : மாலை 5.00 மணி

தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து

வரவேற்புரை

திரு. **ஆ. சதீசுகுமார்,** B.S.M.S
மாணவர் பேரவைத் தலைவர்

விழாவிற்கு தலைமை தாங்குதல்:

முதல்வர் பேரா. மரு. **வே. சுப்புலட்சுமி.,** எம்.டி.(சி) அவர்கள்

சிறப்பு விருந்தினராக விழாவின் கல்லூரி மலரினை வெளியிடுதல் :

பேரா. **செ.நெ. தெய்வநாயகம்,** FRCP(EDIN) அவர்கள்
தலைவர், இந்திய நலவாழ்வு நல்லறம்

கல்லூரி மலரினைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் :

பேரா. **புது. செயப்பிரகாசு நாராயணன்,** எம்.டி. (சி) அவர்கள்
முன்னாள் கல்லூரி துணை முதல்வர்

வாழ்த்துரை :

பேரா. **மரு. கு. கணபதி,** எம்.டி. (சி)
துணை முதல்வர்

பேரா. மரு. **மொ. லோகமணியன்,** எம்.டி. (சி)
ஆசிரிய பொருளாளர்

மரு. **வெ. வேல்பாண்டியன்,** எம்.டி. (சி)
மலர்க்குழு சிறப்பாசிரியர்

நன்றியுரை :

திரு. **ச. சசிகுமார்,** B.S.M.S
தலைவர், மலர்க்குழு

நிகழ்ச்சி தொகுப்புரை

இரா. பாரதி B.S.M.S

வே. கீதா B.S.M.S

க. லதா B.S.M.S

பொற்பேழை
2003 2004

அலுவல் சாரா தலைவர்

பேரா. மரு. வே. சுப்புலட்சுமி, எம்.டி. (சி)

கல்லூரி முதல்வர்

மாணவர் பேரவை

ஆசிரிய ஆலோசகர்
பேரா. மரு. குரு. கணபதி, எம்.டி (சி)
துணை முதல்வர்

ஆசிரிய பொருளாளர்
பேரா மரு. மொ. லோகமணியன், எம்.டி (சி)

தலைவர்
ஆ. சதீசுகுமார் V.B.S.M.S

துணைத் தலைவர்
அ. பரிமேலழகன், IV B.S.M.S

பொதுச் செயலாளர்
இரா. வடிவேலன், IV B.S.M.S

துணை பொதுச் செயலாளர்
கே. செயசீலன், III B.S.M.S

மகளிர் பிரதிநிதி
வே. கீதா, V B.S.M.S

பொருளாளர்
அ. செயசித்ரா, IV B.S.M.S.

செயற்குழு உறுப்பினர்கள்

சி. பிரபு, V. B.S.M.S.
ஐ. வேல்விழி, V. B.S.M.S.
மா. கோபாலகிருட்டிணன், VI. B.S.M.S.
கு. யமுனா, IV. B.S.M.S.
கோ. பாசுரன், III. B.S.M.S.
து.பொ. சங்கீதா, III B.S.M.S.
செ. ஏகாம்பரம், II B.S.M.S.
இரா. ரம்யா II B.S.M.S
வி. சிலம்பரசன் I B.S.M.S
பி. ஃபரீதாபானு I B.S.M.S

மலர் குழு

ஆசிரியர் ஆலோசகர் & சிறப்பாசிரியர்
மரு. வெ. வேல்பாண்டியன், எம்.டி. (சி)

ஆசிரியப் பொருளாளர்
பேரா.மரு. மொ. லோகமணியன், எம்.டி.(சி)

தலைவர் மற்றும் ஆசிரியர்
ச. சசிக்குமார், V. B.S.M.S

செயலர்
ம. ஸ்ரீ திருமலைராஜா, V. B.S.M.S

துணை ஆசிரியர்
சு. சாரு.சித்ரா, V. B.S.M.S

மகளிர் பிரதிநிதி
ஜே. கிரேசியா, V. B.S.M.S

பொருளாளர்
சு. சந்தரவடிவு, IV. B.S.M.S

மலர்க்குழு பிரதிநிதிகள் :

துரை. இரத்தினசாமி, IV. B.S.M.S
இரா. கண்ணகி V. B.S.M.S
பூ.சு. ஆனந்தன், IV. B.S.M.S
நா. புவனேசுவரி IV. B.S.M.S
ஆ. யாகசுந்தரம் III. B.S.M.S
மு. சுபாசினி III. B.S.M.S
ப.க. நிர்மல்குமார், II. B.S.M.S
மூ. தமிழரசி II. B.S.M.S
பெ. செந்தில் முருகன் I. B.S.M.S
ஏ. ராச பிரகீதா I. B.S.M.S

பொற்பேழை

தாய் தமிழகத்து தலைநகர் சென்னையில் சான்றோர் பாளையம் என்றழைக்கப்பட்ட பெருமை மிகு அரும்பாக்கத்தில் பேரறிஞர் பெருந்தகை பெயர் தாங்கிய மருத்துவமனை வளாகத்தில், வண்ணத்தமிழ் மருத்துவம் பயிலும் வாலிப வேங்கைகளின் கை வண்ணத்தில் தீட்டப்பட்டுள்ளது.

வைர, வைடூரியம் என அணி, மணிகள் பாதுகாக்க பொற்பேழை மன்னராட்சியில், நவமணிகளாய் நவதானியம் தொடங்கி உணவின் உன்னதங்களை உடல்நலன் காக்கும் கருத்துக்களின் சொத்துக்களாய், சித்த மருத்துவப் பிஞ்சுகளின் சிந்தனை செய்திகளை நிரப்பி, அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளது.

கனவுகள் மிதக்கும் பருவம் என்றாலும் நினைவு தப்பாமல் மாணவ - மாணவிகளின் படைப்புகளாக அடுக்கப்பட்டுள்ளது.

மணம் வீசும் மலர்களை மனம் பேசும் மலர்களாக, தேனீக்கள் தேனை தேனடையில் அடுக்குவதுபோல, மாணவ மணிகளின் செம்மை வாய்ந்த கருத்துக்களால் செதுக்கப்பட்டுள்ளது.

கல்லூரியின் ஐந்தாவது மலராக பஞ்ச உலோகங்களில் பத்தரை மாற்றுத் தங்கமாக, சித்த மருத்துவ அறிஞர்களின் கருத்துக்களை உள்ளடக்கிய உலோகப்பேழையாக உருமாற்றப்பட்டுள்ளது.

"வாடா மலரினை வாச மிக்க மலராக மாறச் செய்த அன்புள்ளம் நிறைந்த ஆன்றோர் பெரு மக்களின் வாழ்த்துதலோடு வார்த்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது".

இவ்வரிய பேழையை கல்லூரி முதல்வர் பேரா. மரு. வே. சுப்புலட்சுமி எம்.டி (சி) அவர்களின் தலைமையில் பேரா. செ.நெ. தெய்வநாயகம் எப்.ஆர்.சி.பி. (எடின்) அவர்களின் பொற்கரங்களால் வெளியிட கல்லூரியின் முன்னாள் துணை முதல்வர் பேரா.மரு. செயப்பிரகாசநாராயணன் எம்.டி.(சி) அவர்கள் பெற்றுக் கொள்கிறார் என்பது குறித்து பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

புதையலைக் காணப் புறப்படுவோம்!

மாணவர் பேரவை - மலர்க்குழு
அரசினர் சித்த மருத்துக்கல்லூரி
சென்னை

நாட்டு நலப்பணித் திட்டம் மற்றும் குருதி வங்கியின் செயல்பாடுகள்

மரு. கோ. தியாகராஜன் எம்.டி.(சி)
நாட்டுநலப்பணித்திட்ட அலுவலர்

12.06.2003 அன்று நாட்டு நலப்பணி திட்டத்திற்கான 2003 - 2004 ஆம் ஆண்டிற்கான செயல்பாடுகள் குறித்த முதல் ஆலோசனைக் குழு கூட்டம். நம் கல்லூரி முதல்வர் மரு.வெ. சுப்புலட்சுமி M.D.(S) அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்றது. அதில் 2002 - 2003 ஆண்டில் ஆலோசனை குழு உறுப்பினர் கள் மரு. பார்த்திபன், மரு. கனகவல்லி, மரு. சரளா மற்றும் நாட்டு நலப்பணி திட்டத்திற்கான மாணவர் பிரதிநிதி இரா. பாரதி, மகளிர் பிரதிநிதி அ. சையத் சுல்தான் பீவி. குருதி வங்கி மாணவர் பிரதிநிதிதிருமலை ராஜா,மகளிர் பிரதிநிதி க. பூங்குழலி ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். 2003 - 2004 ஆம் ஆண்டிற்கான ஆசிரியர் குழு உறுப்பினர்களாக மரு. து.க. கல்யாண சுந்தரம், மரு. எஸ். விக்டோனியா, மரு. வெ. சரளா, மரு. எம். முகம்மது முஸ்தபா ஆகியோர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர்.

செயல்பாடுகள் :

24.06.2003 அன்று மரு. காந்தி அவர்களின் அறுவை சிகிச்சைக்கான குருதி தேவைக்கு நாட்டு நலப்பணி திட்டத்தின் சார்பில் 5 மாணவர்கள் (VHS) தன்னார்வ நல சேவை மையம். குருதி வங்கிக்கு சென்று குருதி வழங்கினர்.

27.03.2003 அன்று மரு. காந்தி அவர்களின் அறுவை சிகிச்சைக்கான குருதி தேவைக்கு நாட்டு நலப்பணி திட்டத்தின் சார்பில் 5 மாணவர்கள் (VHS) குருதி வங்கிக்கு சென்று குருதி வழங்கினர்.

4.07.2003 மற்றும் 5.07.2003 அன்று சென்னை - நந்தம்பாக்கத்தில் உள்ள வர்த்தக மையத்தில் நடைபெற Herbal Expo -Seminar exhibition' நாட்டு நலப்பணி திட்டத்தின் சார்பில் 20 மாணவர்கள் கலந்து கொண்டு பொது மக்களுக்கு மூலிகைகள் பற்றிய விளக்கம் மற்றும் இலவச மருத்துவ ஆலோசனையும் வழங்கினர்.

20.07.2003 அன்று ஐந்தாமாண்டு மாணவர் த. சோழன் அவர்களின் அறுவை சிகிச்சைக்கான குருதி தேவைக்காக நாட்டு நலப்பணித் திட்டத்தின் சார்பில் 5 மாணவர்கள் Sri Ausobinds குருதி வங்கிக்கு சென்று குருதி வழங்கினர்.

23.07.2003 அன்று சுகாதாரத் துறை அமைச்சர் வருகையையொட்டி நாட்டுநலப் பணித்திட்ட உறுப்பினர்கள் 100 நபர்கள் பங்குபெற்று ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் விடுதி பகுதிகளை சுத்தம் செய்தனர்.

13.08.2003 அன்று தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். பல்கலைகழகத்தில் 'பல்கலை கழக நாள் விழா' வை முன்னிட்டு நாட்டு நலப்பணி திட்ட உறுப்பினர்கள் 15 நபர்கள் சென்று கலந்து கொண்டனர்.

15.08.2003 அன்று சுதந்திர தின விழா கொண்டாடப்பட்டது. இவ்விழாவிற்கு கல்லூரி முதல்வர் மரு. சுப்புலட்சுமி MD(S) அவர்கள் தலைமை தாங்கி கொடி ஏற்றி தேசிய ஒருமைபாட்டிற்கான சிறப்புரை ஆற்றினார். விழாவிற்கான ஏற்பாடுகள் அனைத்தையும் கல்லூரி நாட்டு நலப்பணி திட்டக்குழு செய்தது.

தேதி	காலை (9-1)	மாலை (2-4)
25.12.2003	முன்னேற்பாட்டு நிகழ்ச்சிகள்	துவக்கவிழா
26.12.2003	உள்ளூர் மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு	உள்ளூர் மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு
27.12.2003	இலவச சித்த மத்துவ முகாம்	உள்ளூர் பள்ளி மாணவர்களுக்கான விளையாட்டுப்போட்டிகள்
28.12.2003	'சுகாதாரத்தில் இளைஞர்களின் பங்கு' - நேருக்கு நேர்	யோகாசனம் பற்றி செயல் முறை நிகழ்ச்சி
29.12.2003	இலவச கண் மருத்துவ முகாம்	குருதிகொடை பற்றிய விழிப்புணர்வு
30.12.2003	நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு	எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு
31.12.2003	சுய வேலை வாய்ப்பு	ஆளுமை திறன் வளர்ச்சி
1.1.2004	'மரக்கன்று நடு விழா'	உள்ளூர் இளைஞர்களுக்கான விளையாட்டுப்போட்டிகள்
2.1.2004	மழைநீர் சேகரிப்பு பற்றிய விளக்கம்	மகளிர் மருத்துவ பிரச்சினைகள்
3.1.2004	நிறைவு விழா	

26.08.2003 அன்று நடைபெற்ற ஓர் அறுவை சிகிச்சைக்கான குருதி தேவைக்காக நாட்டு நலப்பணித்திட்டத்தின் சார்பில் 20 மாணவர்கள் தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவ பல்கலைகழக குருதி வங்கிக்கு சென்று குருதி வழங்கினர்.

20.09.2003 அன்று மேல்கொண்டையார் கிராமத்தில் சென்னை சமூக பணிக்கான பள்ளி ஏற்பாடு செய்திருந்த சித்த மருத்துவ முகாமிற்கு' நாட்டு நலப்பணி திட்ட உறுப்பினர்கள் 20 நபர்கள் கலந்து கொண்டனர். 400 நோயாளிகள் பயனடைந்தனர்.

1.10.2003 அன்று உலக குருதி கொடை நாள் விழா, எழும்பூர் அருங்காட்சியகம் வளாகத்தில், தமிழ்நாடு எய்ட்சு கட்டுப்பாட்டு சங்கம் மற்றும் தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். பல்கலைக்கழகம் ஆகியவற்றால் கொண்டாடப்பட்டது. இவ்விழாவில் சென்னை அரசினர் சித்த மருத்துவ கல்லூரியில் 'சிறந்த குருதி கொடை செயல்பாட்டிற்கான விருது' வழங்கப்பட்டது.

28.10.2003 அன்று பெரம்பூர் ரயில்வே மருத்துவமனையில் நடைபெற்ற ஓர் அறுவை

சிகிச்சைக்கான குருதி தேவைக்காக நாட்டு நலப்பணி திட்டத்தின் சார்பில் 10 மாணவர்கள் சென்று குருதி வழங்கினர்.

30.10.2003 அன்று கீழ் கொண்டையார் கிராமத்தில் 'சென்னை சமூக பணிக்கான பள்ளி ' ஏற்பாடு செய்திருந்த 'இலவச சித்த மருத்துவ முகாமிற்கு' நாட்டு நலப்பணித்திட்ட உறுப்பினர்கள் 20 பேர்கள் கலந்து கொண்டனர். 425 நோயாளிகள் பயனடைந்தனர்.

15.11.2003 அன்று மேல் கொண்டையார் கிராமத்தில் 'சென்னை சமூக பணிக்கான பள்ளி ' ஏற்பாடு செய்திருந்த 'இலவச சித்த மருத்துவ முகாமிற்கு நாட்டு நலப்பணி திட்ட உறுப்பினர் 20 பேர் கலந்து கொண்டனர். 380 நோயாளிகள் பயனடைந்தனர்.

27.11.2003 அன்று நாட்டு நலப்பணித் திட்டம் சார்பில் 'மரக்கன்று நடு விழா' கொண்டாடப்பட்டது. சிறப்பு விருந்தினர்களாக வில்லிவாக்கம் ஊராட்சி ஒன்றிய தலைவர் அவர்களும், வெள்ளச்சேரி ஊராட்சி மன்ற தலைவர் அவர்களும், முன்னாள் துணை முதல்வர் திரு. புது செயபிரகாச நாராயணன் MD(S) அவர்களும் கலந்து கொண்டு மரக்கன்றுகளை நட்டனர். கல்லூரி முதல்வர் அவர்கள் தலைமை வகித்தார்.

25.12.2003 முதல் 3.1.2004 வரை ஆவடிக்கு அருகில் உள்ள வெள்ளச்சேரி கிராமத்தில் நாட்டு நலப்பணி திட்டத்தின் சார்பாக சிறப்பு முகாம் 10 நாட்கள் நடைபெற்றது., ஒவ்வொரு நாளும் கிராம மக்கள் பயன்பெறும் வகையில் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள் நடந்தன.

5.11.2004 அன்று நாட்டு நலப்பணி திட்டம் சார்பில் 100 நபர்கள் கலந்து கொண்டு ஆண்கள் விடுதி மைதானத்தை சுத்தம் செய்தனர்.

23.01.2004 அன்று நடைபெற்ற ஓர் அறுவை சிகிச்சைக்கான குருதி தேவைக்காக நாட்டு நலப்பணி திட்டத்தின் சார்பில் 5 நபர்கள் குருதி வழங்கினர்.

23.01.2004 அன்று குடியரசு தினவிழாவை முன்னிட்டு கல்லூரி வளாகத்தை துப்புரவு படுத்தும் பணியில் நாட்டு நலப்பணிதிட்ட உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

26.1.2004 அன்று குடியரசு தினவிழா கொண்டாடப்பட்டது. இவ்விழாவிற்கு கல்லூரி பொறுப்பு முதல்வர் மரு. ஜெயராமன் அவர்கள் தலைமை தாங்கி கொடியேற்றினார். நாட்டு நலப்பணி திட்ட ஆசிரியர்க்குழு உறுப்பினர் மரு. சரளா அவர்கள் முன்னிலை வகித்தார். விழாவிற்கான ஏற்பாடுகள் அனைத்தையும் கல்லூரி நாட்டு நலப்பணி திட்டக்குழு செய்தது.

5.3.2004 அன்று ஓர் அறுவை சிகிச்சைக்கான குருதி தேவைக்காக 5 நாட்டு நலப்பணி திட்ட உறுப்பினர்கள் விஜயா மருத்துவமனை சென்று குருதி வழங்கினர்.

இம்மாத இறுதியில் 'நாட்டு நலப்பணித்திட்ட விழா' எடுப்பதாக முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. அதில் குருதிக்கொடை தானம் வழங்கிய மாணவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கி சிறப்பிப்பதாக முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

விளையாட்டுத் துறையின் செயல்பாடுகள்

09.09.2003 அன்று விளையாட்டுத் துறையின் முதல் செயற்குழு கூட்டம்,

உயர்திரு. முதல்வர் **மரு.வே.சுப்புலட்சுமி** எம்.டி(சி) அவர்களது தலைமையில், உடற்கல்வி இயக்குநர் திருமதி **பா.ஜெயபாரதி** M.P.Ed அவர்கள் மற்றும் உடற்கல்வி ஆசிரிய ஆலோசகர்கள் **மரு. கோ. தியாகராஜன்** எம்.டி. (சி), மரு. எஸ்.கே. **சசி** எம்.டி.(சி) ஆகியோர் முன்னிலையில் நடை பெற்றது. இதில்,

விளையாட்டுத்துறை செயலாளர்கள்

அ.பார்த்திபன் இறுதியாண்டு
க. லதா இறுதியாண்டு

விளையாட்டுத்துறை பிரதிநிதிகள்

இறுதியாண்டு

இரா. பாரதி

வெ. ஜெயந்தி

நான்காம் ஆண்டு

எஸ். செந்தில்குமார்

எஸ். புண்ணியவதி

மூன்றாம் ஆண்டு

சி. குபேந்திரன்

எஸ். பனிமொழி

இரண்டாம் ஆண்டு

டி. சாலை கார்த்திகேயன்

ஜி. சுவேதா

முதலாம் ஆண்டு

ஏ. அருண்

ஏ. ரேணுகா

தேர்வு செய்யப்பட்டனர். அதில் எடுத்த முடிவின்படி பிற கல்லூரிகளில் நடக்கும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்க அனுமதி வழங்கப்பெற்றது.

17.12.03 அன்று திருமங்கலம் அரசினர் ஹோமியோபதி மருத்துவக் கல்லூரியில் "AYUSH" என்ற அனைத்து இந்திய மற்றும் ஹோமியோபதி மருத்துவக் கல்லூரிகளுக்கு இடையேயான விளையாட்டு மற்றும் கலைநிகழ்ச்சிகளில் நம் கல்லூரி மாணவர்கள்,

ஓவியப்போட்டியில் - P.A. ராஜ்குமார் மூன்றாம் ஆண்டு முதல் பரிசும்,

கைப்பந்து போட்டியில் - அரை இறுதி வரையிலும் பங்கேற்றனர்

***20.02.2004* அன்று விளையாட்டுத் துறையின் இரண்டாவது செயற்குழு கூட்டம்,**

உயர் திரு. முதல்வர் மரு. **வே.சுப்புலட்சுமி** எம்.டி(சி), அவர்களது தலைமையில், உடற்கல்வி இயக்குநர் பொறுப்பு மரு. **கோ.தியாகராஜன்,** எம்.டி(சி), அவர்கள் மற்றும் உடற்கல்வி ஆசிரிய ஆலோசகர்கள் மரு. **கல்யாணசுந்தரம்** எம்.டி (சி), மரு. **எஸ்.கே. சசி** எம்.டி (சி), அவர்களது முன்னிலையில் விளையாட்டுத்துறை செயலாளர் மற்றும் அனைத்து ஆண்டு விளையாட்டுத் துறை பிரதிநிதிகள் இக்கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டனர்.

இதில் இந்த ஆண்டிற்கான கல்லூரி அணிகளுக்குகிடையேயான விளையாட்டுப் போட்டிகளை நமது கல்லூரி விளையாட்டு மைதானத்தில் நடத்த திட்டமிட்டு, மைதானத்தை சீர் செய்ய முடிவு எடுக்கப்பட்டது. அதைத்தொடர்ந்து மைதானம் சீர் செய்யப்பட்டது.

***25.02.04* அன்று, இந்த ஆண்டிற்கான விளையாட்டுப் போட்டிகளை** உயர்திரு. முதல்வர், மரு. வே. சுப்புலட்சுமி எம்.டி. (சி) அவர்கள் துவக்கிவைத்து நடைபெற்று கொண்டிருக்கிறது மார்ச் இறுதியில் விளையாட்டு விழா மற்றும் பரிசளிப்பு விழா நடைபெறவுள்ளது.

இவண்
மரு. **கோ. தியாகராஜன்** எம்.டி.(சி)
உடல் கல்வி இயக்குநர்
அ.சி.ம.க சென்னை - 106.

'SIDDHA MAYILARAGU THYLAM IN CHRONIC ULCERATION, ABSCESS AND EXTERNAL APPLICATION IN RHEUMATISM

Prof.Dr. R. Jeyaram, M.D.(S)
H.O.D., Department of Aruvai Maruthuvam

INTRODUCTION :

It is very essential to look back for better bearings; records of 2500 B.c., are still giving the importance of the ancient medicines in Asian Countries like India and China. The theory of Tri Dosha of Siddha and the pancha Phutic concepts on the unit and base of atoms and life atoms are mystery to reconsider. Every medicine of Siddha is made into molecular chemical changes under heat after proper experimentation study on ancient pharmaceutical lines and means. The book pathartha guna chinthamani of agasthya muni has given the details of the above drugs formulary and their ingredients and Characters. The formula was an emphirical one used in the tribals and I have taken up for trials and evaluation of the receipt on animals.

"வாதம் போம் பித்தமி கும்மாதா கிரந்தியோடு
மோத கரப்பான் சிரங்கு முன்னிசிவும் ஓதபடுவன்
நப்பனுது சுரமு நாடு சன்னியுந் தொலையும்
வேப்ப நெய் என்றாக்கால் விள்கு".

Neem oil will relieve Vatha diseases, Scabies, abscess, Skin lesions and convulsions. It will also act on fever and delirium.

"சந்தி விஷம் குன்மந் தலைச்சுழலல் பித்தவிக்கல்
துன்னு சுவேதம் வாத தோ க்ஷமும்போம்
- பன்னவதில்
உட்டினமாம் புத்தியொளிரும் பசுந் தோகை
யிட்ட மயில் தோகைக்கே"

"சூலைப் பிடிப்புகணைச் சோரி வலியைப் பித்தை
வேலைச் சிலேத்துமத்தை வீட்டுங்காண
- நூலொத்த
வற்பவிடைமா தேயனவா மயிலிறைச்சி
நற்புசியுண்டாக்கு நவில்".

In Tamil Medical encyclopediae Nigandu the above description is given about 3000 years before and stated that drug is very effective in rigid joints and Rheumatoid arthritis of articular areas.

கிருமி சல தோடங்களை வலிப்பு சந்தி
பொருமு மந்தம் அங்கிபட்ட புண்ணோ
- டெரி சுரங்கன்
வாந்தி பித்தஞ் சீதமுறு வாதஞ் செவி முகநோய்
காந்தி கற்பூர மொன்றாற் சாற்று.
(தே.க)

In Therayar Karisal, it is stated that this drug is effective in general arthritis and added drugs administration along with the drug guggulu. This is also effective in ulcerative treatment, Facial Paralysis and ear troubles.

Materials and Methods of Prepartion:

The seeds are reported to contain upto 50% of oil. It contains oliec acid 53%, stearic acid 18% and palmatic acid 14%.

Trace amounts of linoliec and arachidic acids. Bitter constituents separated from neem oil are nibinin and nimbidin. Nimbidin is the main active constituents and contain sulphur.

Oil : Stimulant, antiseptic, alterative in amused Rheumatism and skin diseases.

MYILARAGU THYLAM :

250 gms. of peacock feather was burnt. The ash of the feather was mixed in 250ml. of Neem oil, which was then heated well and showly cooled. When the oil was warm 25 gms. of camphor was dissolved in the oil.

OBSERVATION ON EXPERIMENTAL STUDY :

Experimental Study :

A swelling over the neck region covering a diameter of 5cm. was produced in the Albino male rat by pressing hand over the neck region. The swelling was untreated for 4 days. The swelling did not show any sign of sepsis.

The myilaragu thylam was applied on the swelling for 4 days. When the abscess gave away the pus, which was drained off with a piece of cotton. The thylam was applied for another five days. Another experiment was conducted by having cut the rat over the exterior part of the hind limb by razor blade and it was made to bleed and thylam was applied immediately and the application was continued upto 4 days. A control was maintained similarly without the application of thylam. This study was extended to human being having bed sores and thin oil was applied over bed sores for six days, twice daily.

Result of Discussion:

In case of artificially induced trauma in rat application of the thylam has not only accelerated the process of pus exudation, but also it has healed the wounds without further infection. It is note worthy to observe that the once pus has been drained, the exposed organism has been killed by the thylam of which action resembles antibacterial, since no further infection was noted. Since it has healed the wounds within five days. It acts as an antiinflammatory agent and initiates the formation of epitheliel structure, so that there is a complete healing.

The animal after got completely cured , looked healthy inflicted with the artificial wound. The injury was healed in both thylam applied rat and control. Here it is interesting to note that oil application has not caused any infection with visible complication. It can be noted from (Medical Microbiology) that the external twist of muscle causes infection. Therefore here also hand pressing over the neck region has caused an inflammtion and swelling.

Normally the inflammatory conditions are caused by the streptococcal and staphylococcal infection. The same bacteria caused the bed sores also and from the present result, it is clear that the bed sore was healed on application of the thylam. Both the experimental and clinical observation have identified the antibacterial effect of the thylam.

The ointment acted as an antiinflammatory drug and a healer. Both the rats were seen free from the infection on application of thylam found completely relieved from the troubles and signs.

Summary:- Two Albino male rates were artificially produced swelling on the neck and left to Phagocytic reacted on with pus formation then the pus was removed and applied the experimental drug the results were much encouraging and found, as an antiinflammatory drug – It also possesses the healing effect on ulceration.

NEW DEFINITION

Tears

The hydraulic force by which masculine will-power is defeated by feminine water power.

Dictionary

A place where success comes before work.

Etc

A sign to make others believe that you know more than you actually do.

Atom bomb

Invention to end all inventions.

Compromise

The art of dividing a cake in such a way that everybody believes he got the biggest piece.

Classic

A book which people praise, but does not read.

Experience

The name given by the man for his mistakes

V.HEMA
Final Year

DANGEROUS LIAISONS
HERBAL MEDICINE *Vs* ALLOPATHIC MEDICINE
(An Insight into Drug Interactions)

Dr. V. VELPANDIAN, M.D. (S)

The practice of medicine is now at a crossroads : there are countless patients being treated simultaneously with both Indian and Allopathic medicine. It is quite common for a patient to seek herbal treatment while taking on a course of allopathic medication.

It's common to think of herbs as "natural" and, therefore, harmless. This is not so. Experts suggest that natural does not mean it is completely safe. Everything you put in your mouth has the potential to interact with something else. The allopathic drug that is taken by mouth travels through the digestive system in much the same way as food and herbs taken orally do. So, when an allopathic drug is mixed with food or another herb, each can alter the way the body metabolizes the other. Some herbs become toxic if taken with certain allopathic drugs, and fatal herb-allopathic drug interactions can occur.

High-risk patients, especially elderly patients taking three or more medications for chronic conditions, patients suffering from diabetes, hypertension, depression, high cholesterol and congestive heart failure, should be especially on the lookout for such side effects.

Safety has become a major issue. Reasonably enough, patients want to know about compatibility and possible interactions when taking herbal treatment and allopathic drugs simultaneously. Such specific questions, unfortunately, are often difficult (if not impossible) to answer. There are very few studies published in English to document the safety and efficacy of combining herbs with allopathic drugs. However, with some general insights in pharmacology, one can foresee possible interactions and thus take precautions to avoid incompatibilities.

The following are the few examples of known interaction between herbs and allopathic medicines.

Allium sativum (Garlic) is used to lower cholesterol and reduce blood clot formation in narrowed arteries. But combined with antidiabetic drugs can cause a dangerous decrease in blood sugars. Some people who are sensitive to garlic may experience heartburn and flatulence. Garlic has anti-clotting properties and should never be combined with other anti coagulant drugs.

***Zingiber officinalis* (Ginger)** is used in Indian medicine to treat nausea, is postulated to have, as part of its action, the binding and inactivation of substances in the stomach that cause nausea. By this same mechanism, ginger might bind drugs (reducing their nauseant effect but, potentially, reducing their absorption as well). In contrast, it enhances the absorption of sulphur containing drugs. When ginger is combined with sulphur may lead to toxic effects.

***Piper nigrum* (Pepper)** - A herb that has anti anxiety, pain relieving, muscle relaxing and anti convulsant effect, should not be taken together with substances that also act on the central nervous system such as alcohol, barbiturates, anti depressants and anti psychotic drugs. Pepper combined with anti psychotic drugs may produce deep sedation and even coma.

***Glycyrrhiza glabra* (licorice)** People taking digoxin should avoid licorice (which contains the ingredient glycyrrhizin). Together, they can produce cardiac arrhythmias and cardiac arrest ; licorice and diuretics will produce dangerously low potassium levels, putting a patient at risk for numbness, muscle pain and even paralysis. Licorice can also interact with anti hypertensive drugs or any calcium channel blockers.

Laxatives can speed up the absorption of an herb or drug, and may substantially increase the efficacy and potential interactions of an herb-allopathic drug combination.

Smilax Chinensis - Many Indian herbs have been reported to be useful in the treatment of autoimmune disorders. One mechanism of action is to enhance the circulating levels of corticosteroids by slowing their metabolism. This action will not only increase the amount of natural corticosteroids (hormones produced by the adrenal cortex), but also any steroids administered as drugs. It is enough to cause some side effects of 'Moon face', agitation and insomnia.

Withania somnifera As documented by research, Withania somenifera can increase blood pressure, making it dangerous for those trying to keep their blood pressure under control. Amukkara, garlic or supplements containing ginger, when taken with the blood-thinning drug, Coumadin, can cause bleeding episodes. Coumadin is a very powerful drug that leaves little room for error, and patients taking it should never take any medication or otherwise before consulting a qualified physician. In rare cases, Amukkara may over stimulate resulting in insomnia. Long tern use of Amukkara may cause menstrual abnormalities and breast tenderness in some women. Amukkara is not recommended for pregnant or lactating women.

Vitamin - K containing herbs - Most of the herbs have high in Vit.K, which promotes the formation of blood clots can counteract the effects of heparin, warfarin and other drugs given to prevent clotting.

Aloe vera used to treat gynaecological disorders. When combined with cardiac glycosides and anti arrhythmic drugs, it potentiates the action of these cardiac glycosides by reducing potassium via laxative effect.

Calcium rich Traditional drugs :

Inhibition of the drug absorption can occur when taking calcium containing drugs. Most of the siddha drugs are made with calcium rich materials such as Shell of Snail, Oysters shell, Fossil-stone crab, Corel and mother of Pearl.

Terminalia chebula :

Anti biotic that are somewhat toxic to the liver, such as Chloromycetin, erythromycin, tetracycline, rifampicin might become more toxic in the presence of

*Punica granata (*Pomegranate) and *Quercus infectoria*

Diuretic herbs - Concomitant use of diuretic herbs and diuretic allopathic drugs may have additive or synergistic effects, making hypertension more difficult to controll or hypotensive episodes more likely, commonly used diuretic herbs include *Boerhavia diffusa, Tribulus terestris* and *Phyllanthus niruri.*

Gymnema sylvestris - Anti - diabetic herbs when taken along with anti diabetic allopathic drugs act by enhancing the hypoglycaemic effects of the latter. The dosage of the two must therefore be balanced carefully to maintain good glycaemic control.

Absorption of the herbs :

The absorption of herbs may be adversely affected when the herbs are given together with allopathic drugs that alter the gastric pH. Drugs such as antacids, H2 receptor antagonists (famotidine, ranitidine and omeprazole) may neutralize, decrease or inhibit the secretion of gastric acid. With the subsequent decrease of gastric acid secretion, herbs may not be broken down properly, leading to poor absorption in the intestines.

Drugs such as metoclopramide and cisapride increase G.I. motility and possibly decrease absorption of herbs ; and drugs such as haloperidol decrease G.I. motility and may increase absorption of herbs

Metabolism of the herbs :

Most herbs and allopathic drugs are metabolized by the liver to inactive derivatives. If the liver were induced to speed up its metabolism, herbs and allopathic drugs would be inactivated at a faster pace and the overall efficacy of ingested substances would be lowered. On the other hand, if the liver were induced to slow down its metabolism, herbs and drugs would be inactivated at a slower pace and the overall efficacy of the substances would be higher.

Allopathic drugs such as phenytoin, carbamazepine, Phenobarbitals and rifampicin speed up the liver metabolism. Therefore, the herbs may be inactivated faster and their overall efficacy may be lower. Under such circumstances, the patient may need a higher dose of herbs to achieve the desired efficacy.

On the other hand, drugs such as cimetidine, erythromycin and ketoconazole inhibit the liver metabolism. Therefore, the herbs may be inactivated more slowly and the overall efficacy may be prolonged. In this case, one may need to lower the dosage of herbs to avoid unwanted side effects.

Elimination of the herbs :

In addition to the liver, the kidney is also responsible for eliminating herbs and allopathic drugs from the body. In the presence of renal disease the rate of elimination by the kidneys would be slowed down leading to an accumulation of herbs and drugs in the body. Important examples of drugs that damage the kidneys include amphotericin B, methotrexate, tobramicin and gentamycin. As a safety precaution, it may be necessary to lower the dose of herbs to avoid unnecessary and unwanted side effects.

Conclusion :

Historically, herbs and allopathic drugs have been two very different treatment modalities, which have rarely, if ever, been used together. The line that separates herbs and allopathic drugs, however, has been blurred in recent decades with the increased accessibility to the public of different treatment modalities. It is not uncommon for one patient to seek care from several doctors for an ailment. As a result, a patient may easily be taking multiple allopathic drugs, herbs concurrently. It becomes very difficult to predict whether the combination of all thse medications will lead to unwanted side effects and/or interactions. It is imprudent to assume that there will be no interactions. On the other hand, it is just as unwise to abandon treatment simply for the fear of possible interactions. The solution to this situation is in the understanding of allopathic drug-herb interactions and following precaution should be taken before prescribing medication.

Ask questions and learn about ev erything a patient is taking on a regular basis, including over-the-counter medications, herbs, and dietary supplements.

- Educate yourself on the uses and potential side effects and interactions of common allopathic drugs with herbs.
- Don't rely on the spoken word. Record your advice to the patient in writing.
- Detailed history of allopathic drug intake should be obtained and keep an updated record of the drugs.
- Drug interactions may be avoided by taking the herbs and allopathic drugs at different times (about one hour apart to avoid any direct interactions in the digestive tract; about 1.5 hours apart to avoid having maximum blood levels of the allopathic drug and herb occuring at the same time).
- The dosage of herbs that are aimed therapeutically at the same function as the allopathic drugs (eg of both are hypoglycaemic or both are diuretics) should be reduced.
- The Indian medical practitioner must learn as much as possible about the mechanism of action of both allopathic drugs and herbs (Pharmacological action, not the action in ancient terminology).
- Silence and ignorance can be very dangerous.

In conclusion with understanding of these facts one can recognize potential interactions and take proper actions to prevent their occurrence, thereby optimising

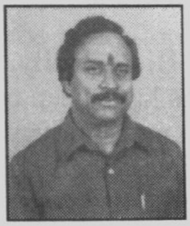
---

உழைப்பு

புயல் உண்டெனில்
அமைதியும் உண்டு
தூறல் உண்டெனில்
மழையும் உண்டு
தோல்வி உண்டெனில்
வெற்றியும் உண்டு
உழைப்பு உண்டெனில்
முன்னேற்றமும் உண்டு

R.கலைவாணி
இறுதி ஆண்டு

புற்றுநோய் ஒரு விளக்கம்



மரு. கோ. தியாகராஜன், M.D. (S)
விரிவுரையாளர், சிறப்பு மருத்துவத்துறை
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை – 106.

COMMON CANCER AND AWARENESS

Cancer is the second leading causee of death next to cardiac diseases, throughout the world. Normally cells undergo multiplication, specialization and death in controlled manner. Cancer cells grow uncontrollably due to changes in the genes, which gives cells the power for continued multiplication. They are capable of invading, compressing and destroying normal tissues.

In the male, the commonest cancer are of the lungs, stomach, colon and oral cavity, while in the female, it is of the breast, cervix, colon, lungs and stomach.

Several agents initiate cancer. They include viruses, tobacco, alcohol, arsenic, salted and pickled food, radiation and UV rays.

Tobacco is the commonest cause of cancer. Tobacco smoke has 3,500 chemicals of which 55 are known to cause cancers. In India, tobacco is used in cigarettes, beedi, pan, snuffs etc Lung cancer is the leading caus of death of all cancers in both male and female.

EARLY DETECTION

Early detection improves survival in all cancers. Cancers of breast, oral cavity, bowels, cervix, bladder and lungs can be detected early.

Warning signals of cancer

- Irritable Bowel Syndrome
- Untreated sore throat
- Unusual haemorrhage or any discharge
- Lump in the breast or elsewhere
- Nagging cough or hoarseness

Surgery and radiation therapy has been available since the early 1900s. Nowadays Cancers like lymphoma, leukemia, Wilms tumor from the kidneys and several children cancers are curable with chemotherapy. Bone marrow transplantation is advanced technique used to treat leukemia and lymphoma.

Radiation oncology is a special medical field that treats cancer cases with radiation.

BREAST CANCER:

Breast cancer is the third most common cancer in the world, after the lungs and stomach cancer. About 9% of Breast cancer patients are in the worldwide. Among women, it ranks first comprising 18.4% of all cancers. In India, Breast cancer is the second most common cancer to affect women. There are over 80,000 new Breast cancer diagnosed every year and it is estimated that one in every 30 women is at risk of developing breast cancer in their life-time. Breast cancer refers to the uncontrolled growth of cells that are found in the breast tissue.

RISK FACTORS:

- Women with family history of Breast Cancer (mothers, sisters, aunts)
- Women who have had cancer in one breast are at risk of cancer of other.
- High risk in women who have their first child birth after 30 years.
- have no children
- have an early onset of periods
- have a late menopause
- are obese

SIGNS AND SYMPTOMS :

- A lump is the usual presentation
- Dimpling of skin
- Thickening of skin
- Change of shape of breast
- Eczema of the nipple
- Indrawing of nipple
- Blood or any blood stained discharge
- Ulcer
- Fullness or lumps in the armpit
- Swelling of arm.

Early breast cancer may not cause pain. In fact, is asymptomatic earlier. But the key

is early detection of cancer. Wher. detected early, Breast cancer has a cure rate greater than 80%.

Guide lines for Early Detection:

BREAST SELF EXAMINATION (BSE) :

BSE should done monthly starting at the age of 20. Until menopause, BSE should be done 57 days after period starts. If not having periods, during pregnancy, nursing or after menopause BSE should be done on the same date each month.

CLINICAL BREAST EXAM (CBE):

Starting from the age of 30, CBE must be done every year.

MAMMOGRAPHY:

Mammograms are used to screen for problems in women with no symptoms. Sometimes, Mammograms are supplemented with sonography of the breast.

STATES OF CANCER:

1) Early Breast cancer

2) Advanced Breast cancer

3) Metastatic Breast cancer

TREATMENT OPTIONS:

Surgery

Breast Conservation

Modified Radical Mastectomy

Reconstruction

MANAGEMENT:

LIVING A HEALTHY LIFE:

- *Fruits and vegetables* are the elegance in the fight against cancer.
- They are high in fibre and certain valuably nutrients and powerful photochemical that inhibit the growth of tumours, repair damaged cells and boost the immune systems. *Soya beans and yam* are known to lower the risk of Breast cancer and decreases symptoms associated with menopause. *Oily fishes* are rich in *omega – 3* fatty acids. Research has shown that including 0-3 fish oils and olive oil in the diet will lower the risk of Breast cancer.

RESTRICTED DIET:

- Avoid using hydrogenated and saturated fats and oils found in butter, vegetable oils
- Avoid foods that contain artificial colourings or addictives
- Avoid foods that are burned charred, rancid or stale.
- Give up white sugar and cut down using on refined flour
- Reduce consumption of dairy productions
- Avoid animal protein foods such as red meat.

PHYSICAL EXERCISE:

Women who exercised atleast four hours weekly had a 37% lower risk of developing Breast Cancer than inactive ones: Exercise tends to lengthen time

between menstrual period, thereby reducine, oestrogen exposure.

Exercise also boosts immune system activity and helps combat obesity a risk factor for breast cancer. It also reduces stress and tension, which is linked to cancer.

புற்றுநோய் என்பது மருத்துவத்தால் தீர்க்க இயலாத நோயாக விளங்குகிறது. இந்த நோய்க்கான மருந்தினை இந்நாள் வரையிலும் மருத்துவ உலகம் இன்னும் ஆராய்ந்த வண்ணம் உள்ளது. ஏனெனில் புற்று நோய் தற்காலத்தில் இதய நோய்களுக்கு அடுத்ததாக மனித இனத்தின் தீர்க்க இயலாத, இறப்பினை உண்டாகும் கொடிய நோயாக இருக்கின்றது. தொன்மைமிக்க மருத்துவமான நமது சித்த மருத்துவத்தில் புற்றுநோய்க்காக தனி மருந்துகள் சில கிடைத்தற்கரிய நூல்களில் காணப்படுகின்றன. மிகச்சில நூல்களில் பல நோய்களை தீர்க்கும் மருந்துகளில் சில புற்றுநோயினை குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றனர் இதனைப் பற்றி விளக்கும் முகமாக புற்று நோயின் வகைகளையும், அவற்றிற்கான சித்த மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள சில மருத்துவ முறைகளையும் இங்கு காண்போம்.

புற்றுநோய் பிரிவுகள் :

1. தோல்புற்று
2. யோனிப்புற்று
3. இலிங்கப்புற்று
4. ஈரல்புற்று
5. கன்னப்புற்று
6. ஆசனப்புற்று
7. ஆணிப்புற்று
8. தொண்டைப்புற்று
9. மண்டைப்புற்று
10. கருப்பை புற்று
11. மார்பகப்புற்று

என பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

புற்றுநோயினை வரும்வழி கொண்டு மூவகையாக பிரித்துள்ளனர்.

ஒன்று தோல் சம்பந்தமாகவும், இரண்டாவது பிரிவு தசையைப் பற்றியும், மூன்றாவது பிரிவு இரத்தக் குழாய்களை பற்றியும், எலும்புகளின் வேர் பற்றியும் வருகின்றன. இவை ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பில்லாவிட்டாலும் இனம் ஒன்றே எனக் கூறுதலே சாலப்பொருந்தும். ஆயினும் எல்லா உடலுக்கும் எல்லாப் புற்றும் வருவதில்லை. அவரவர் உடல்வளத்தைப் பொறுத்தே இந்நோயானது வளர்ச்சி பெறுகின்றது.

தோல் புற்று:

- இந்நோய் இரத்தபலம் (Hb) குறைந்த உடலில் துவர்ச்சத்து, அயச்சத்து குறைந்த காலத்தில் உற்பத்தியாகின்றது.
- சில தோல்புற்றுகள் தோலில் கறுப்பேறி, பன்றி மயிர் போல மயிர்கால்போல் தடித்து சிறுசிறு முளைகள் தோன்றி யானைத்தோல் போல் தடித்து, ஊனீர் கசிந்து காணும். இதை
- படை போலவும் மோதிர புண் வடிவிலும், காற்றுப் புகாத மர்ம காலங்களிலும் உற்பத்தியாகின்றன. சிலருக்கு திட்டு திட்டாக உடல் முழுவதும் பார்க்கலாம்.
- இந்நோய் உள்ளுக்கு சில வகை மெழுகுகளும் புறமருத்துவமாக மூலிகை சம்பந்தமாக விடப்புகைகளும் கொடுக்க, குணப்படுகின்றது.

யோனி புற்று:

- பெண்களுக்கு ஏற்படும் நோய்
- அளவுக்கு மீறி இன்பம் அனுபவித்தல், குழந்தை பிறந்து கருப்பை பலம் பெறுவதற் குள்ளும் (அ) புண் ஆறாமல் இருக்கும்

போதோ, புணர்ச்சியில் ஈடுபடுதல், கருப்பைக்கு விடுதலையில்லாமல் உடல் சேர்க்கையால் வெப்பம் உண்டாகி யோனிப் புற்றும், கருப்பை புற்றும் உண்டாகின்றது.

இலிங்கபுற்று :

- இந்நோய் அளவுக்கு மீறி பசியுள்ள போதும், வழிநடை நடந்து நரம்பு தளர்ந்த காலத்தும், கலவியில் ஈடுபடுவதாலும் வரம்பில்லாமல் இன்பம் அனுபவிப்பதாலும் கருப்பை புற்று, யோனிப்புற்று உள்ள பெண்களை புணர்வதாலும் இலிங்கபுற்று உண்டாகின்றது.

குடற்புற்று :

சாராயம், நவச்சாரம் கலந்த பட்டைசாராயம் குடித்தல், சீரணம் ஆகாமலே மேலும் மேலும் சுவைக்காக பல பண்டங்களை அருந்துதல் ; இலாகிரி வஸ்துக்களுடன் மாமிசம் காரமாகக் சாப்பிடுதல் இவைகளுடன் வெறி கொண்ட இன்ப விழைவு இவற்றால் ஏற்படுகிறது.

கன்னப்புற்று :

புகையிலை அதிகம் போட்டுப் பழகுவதாலும், பற்களை தூய்மை செய்யாமலே எயிறு (Gum) வழியே பற்களின் வேரில் விஷநீர் இறங்கி, சீழ்ப்பிடித்துக் கட்டியாகி, தாழ்வாய்பூட்டு எலும்பின் பக்கத்தில் குழிவிழுந்து எலும்பையே அரித்து விடுகின்றது.

ஆசனப்புற்று :

பவுத்திரம், மூலம் போன்று தோன்றி மலவாய் வெடித்து, காளிபிளவர் போல வெண்மை நிறமுள்ள புண்ணாக, கொடிய நாற்றம் ஏற்பட்டு, இரத்தமும் நீரும் கசிகிறது.

ஆணிப்புற்று :

உள்ளங்கால், உள்ளங்கைகளில் தோன்றுகிறது. இது முதலில் வெடிமேகம் போல் தோன்றி, அரிப்புண்டாகி, குதிங்கால் தசையை செல்லரித்தது போல அரித்து கொண்டே குழிப்போட்டு விடுகின்றது. இது சுரண்ட புற்றாஞ்சோறு போல நைந்த சதைகள் உதிர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

மண்டைப்புற்று :

இந்நோய் அதிக உஷ்ணத்தாலும், மூக்குபொடி உறிஞ்சுவதாலும், தலையின் தோலில் மாறுபாடு ஏற்பட்டு அதனை கவனிக்காமல் இருப்பின், அதன் முற்றிய குறியாகவும் உண்டாகின்றது.

மார்பகப் புற்று :

இது பெண்களுக்கு மட்டுமே ஏற்படும் புற்று நோயாகும்.

கருவுற்ற பெண்களுக்கு, பிள்ளைக்கு பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கும் அதிகமாக உண்டாகும். முதலில் மார்பின் ஒரு பக்கத்தில் தோன்றி தோல் தடித்து சிவந்து, பிறகு வீங்கி காணும்.

ஒரு மார்பில் தோன்றி மற்றொரு மார்வை பற்றும்.

மார்பினுள் கட்டி உருளுவது போல் தோன்றும். மருத்துவத்தால் எளிதில் தீராது.

இனி இப்புற்றுநோய்களுக்கு சித்த மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள சிகிச்சை முறைகளை காண்போம்.

கருப்பை புற்றுக்கு சிகிச்சை :

- இளம் வெந்நிரில் பிஞ்சு கடுக்காய் கியாழம் போட்டு, சல்லடை பீச்சாங்குழல் மூலம் கருப்பையை தூய்மை செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு வாரத்திற்கு இருமுறை செய்ய வேண்டும்.
- பின் துவர்ப்பி செய்கையுள்ள மருதம் பட்டை நீரில், கந்தகபற்பம் கலந்து கொடுக்கலாம். அத்துடன் பாலில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு வடித்த நீரும் சேர்ப்பது நல்லது.

- சந்தன கட்டை கியாழம்போட்டு பால் சேர்த்து, கௌரிசிந்தாமணியை கலந்து கொடுக்கலாம்.

உணவு : காரமில்லாத உணவு, பழச்சாறு.

ஆணிப்புற்றுக்கு :

- நந்திமை மிகச்சிறந்த மருந்து.
- கௌரி சிந்தாமணி கலந்து கொடுக்கலாம்.
- கால அளவு : ஓராண்டு காலம்
- காலில் செருப்பில்லாமல் நடக்கக்கூடாது.

மண்டைப்புற்றுக்கு :

நோயின் ஆரம்ப காலத்திலேயே சிகிச்சை செய்வது நல்லது.

சிவனார் வேம்பு மெழுகு தரலாம்.

கசகசா பாலுடன் சேர்ந்த உணவு உட்கொள்வது நல்லது.

ஆசனப்புற்றுக்கு :

சேராங்கொட்டை தைலத்தில் செய்த இரசகந்தி மெழுகு கொடுப்பதுடன் துத்தி தழை, குப்பைமேனி தழை, இரண்டையும் பொடி செய்து, வங்கரசம் சேர்த்து கொடுப்பது இன்றியமையாதது.

உணவு :

தயிர் சோறு, பால் சோறு

நன்னாரி துவையல்

விலாமிச்சு கியாழம்

கன்னப்புற்றுக்கு :

- சிவனார் வேம்பு மெழுகு, நோய் ஆரம்ப நிலையில் பயன்படும்.
- முற்றி புண்ணாண பிறகு எந்த பல்லிலிருந்து சீழ் வருகிறதோ, அந்த பல்லை பிடுங்கிவிட்டு, கிளிஞ்சல் சுண்ணாம்பும் உழமண்ணும் கரைத்த தெளிவை வைத்துக் கொண்டு பஞ்சை நனைத்து இரணத்தை தூய்மையாகத் துடைத்துவிட்டு இரணமாற்றும் களிம்புகளை போடலாம். உள்ளுக்கு சிவனார் வேம்பு மெழுகினுள் பஞ்ச பாடாண செந்தூரம் வைத்து விழுங்கிவிட்டு, மோர் சாப்பிட்டு வருதல் நன்மை பயக்கும்.

குடற்புற்றுக்கு :

நந்திமை, சிவனார் வேம்பு மெழுகு, பறங்கிபட்டை பதங்கத்தில் சமவெடை கலந்த கௌரி சிந்தாமணியை கலந்து கொடுக்கவும்.

கிலுகிலுப்பை இலை, அதிமதுரம், பெருமரப்பட்டை, கார்போகி, காட்டு சீரகம், இவை வகைக்கு 64 கிராம் சேர்த்து, இடித்து 6 படி நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து, அத்துடன் பேய்ப்புடல், காட்டாத்தி பூ, மருதம்பட்டை, அயத்தூள், கடுக்காய் வகைக்கு 8 கிராம் கூட்டி, பனைவெல்லம் 320 கிராம் சேர்த்து ஒரு பானையிலிட்டு அகல் மூடி, சீலை செய்து 40 நாள் பொறுத்து, எடுத்த புளிப்பு நீரை 1 மாத காலம் கொடுத்து, பிறகு மருந்துகளை கொடுப்பது நல்லது.

சிவனார் வேம்பு மெழுகினுள் தாமிர செந்தூரம் கலந்த ஆறுமுகச் செந்தூரம் தாளகரச சம்பந்தமான பதங்கங்கள் வைத்துக் கொடுக்கலாம்.

யோனிப்புற்றுக்கு :

- குடற்புற்றுக்குரிய மருந்துகளே பயன்படும்.
- பெண் குறியின் உதட்டுபக்கம் (Labus Major) வெடிப்பு, புண், தடிப்பான உணர்ச்சியற்ற தோல் இருந்தால், துவர்ப்பி நீரால் சுத்தம் செய்துவிட்டு, சிவனார் வேம்பு தைலத்தை பஞ்சில் நனைத்து அடிக்கடி பூசுதல் நல்லது.

இவ்வாறான சிகிச்சை முறைகள் நோயாளியின் வாழ்நாளை நீட்டிக்க வேண்டி (Life Expectency) காயகற்ப முறைகள், யோகம், ஆசனம் பிராணாயாமம் ஆகியவையும் பயன்படு கின்றன.

COMPUTER - FOR BEGINNERS

Dr. M.LOGAMANIAN, M.D.(S), Ph.d.,
Reader in P.G, H.O.D. Department of Pothumaruthuvam (U.G)
S.ELANGOVAN, Fourth Year

COMPUTER :

Computer is an electronic device capable of performing both arithmetic and logic functions. The main parts in the organization of a computer is Input unit, Output and central Processing unit (CPU).

The speed of a computer is measured in MIPS - Millions of instructions per seconds (or) MOPS -Millions of operations per second

HARDWARE : **MEMORY** :

All the physical components of a computer are collectively called hardware.

CPU

It stands for central processing unit. This term is used to identify microprocessor. CPU is the brain of computer.

Volatile memory is the semiconductor memory in which the date can be existed as long as power is turned on when the power is turned off, all the date stored will be lost.

Nonvolatile memory : is the magnetic core memory, date will not be lost when power is turned off. RAM - is the temporary storage area and so called Random access memory. ROM - Stands for Read Only Memory. This is a hardware piece consisting of permanent store of instructions that tell the computer how to handle programs and peripherals.

PERIPHERALS :

Key Board :

Key Board is very much like a type writer keyboard with a few additional keys. Characters of alphabets, numerals and symbols can be typed to input data. They are converted to electric signals and sent to memory.

Mouse :

Mouse is an input device that directs the position of slow moving cursor to a point very faster.

Printer :

A printer translates the processed data into a Form under stable to the user and makes a print out of it.

Dot matrix printer prints are character at a time with the help of dots.

Ink jet printer shoots electronically charged ink particles on the paper to print character.

Laser Printer prints one page at a time using laser beams and electrographic techniques.

Floppy disks : Floppy disks are fix-

able platic disks coated with ferrite. They are both input and output devices.

SOFTWARE : It is a set of instructions that run the hardware of a computer.

Program is a set of instructions prepared to perform a given task to the computer.

Binary digits are 0 and 1. O means off state and 1 means the on state.

Bit : Any one of the digits (0 and 1) is said to be a bit. Byte: The combination of 8 bits is generally a style.

Word: 1,2,4 or 8 bytes constitute a computer ward.

Procedural languages : C,BASIC, FORTRAN

Special purpose language:Logo, Coral, Snobol,C.S.L

Fourth generation language:Focus, Ramis-II, Nomad, Oracle

Windows

Windows is a user friendly operating system of Microsoft in which every application is appeared as small windows.

MEDICAL GUIDANCE TO THE WORLD OF COMPUTER

INTERNET

- Internet is the largest computer network in the world.
- It offers access to the World Wide Web, E-mail and a variety of services.

INTERNET ADDRESSES

This is a number system designating particular location in storage area.

@ SYMBOL

The user name is separated from domain name using a @ symbol.

BROWSING

Browsing means finding the location of information and getting the desired resources.

HTML

Hyper Text Mark up Language. An author uses this to create web pages.

BROWSER

A program that you use to open and browse pages on web servers.

CHAT

A means to communicate with other users via the Keyboard.

E-MAIL :

(ELECTRONIC MAIL) E-mail is a system of transferring messages to computers. The messages are encoded as electronic pulses and transferred to a remote terminal. E-mail messages travel in light speed.

Down Load

The process of transferring a file from a remote computer to a local computer.

THE INTERNET WEB SITES FOR DOCTORS

ANATOMY	ORTHOPAEDICS http://www.dundee.ac.ak
Anatomy of the human body: http://rpisuni.mda.uth.tmc.edu	http://www.orthosearch.com
Atlas of human anatomy : http://www.vh.org	http://www.orthopedics.about.com
	http://www.orthoguide.com
Atlas of human Body : http://www.ama-assn.org	PEDIATRICS :
	http://www.kidshealth.org
Human heart : http://www.pbs.org	http://www.mc.randerbilt.edu
	http://www.neonatology.org
Skeletal muscles of human body : http://www.ptcentral.com	http://www.indianpediatrics.org
	http://www.icondata.com
PHYSIOLOGY	OBSTETRICS AND GYNAECOLOGY
http://physiology.med.cornell.edu	http://www.abortion-help.com
PATHOLOGY	http://www.asrm.com
http://www.unmc.edu	http://www.reproline.jhu.edu
http://www.biomed.lib.umn.edu	http://www.gynlol.com
PREVENTIVE MEDICINE	http://www.birth-choice.org
http://www.acoem.org	http://www.med.upenn.edu
http://cpmcnet.columbia.edu	CARDIOLOGY : http://www.cardassoc.com
http://www.monash.edu.au	
http://www.prevmedctr.org	http://cardiologytoday.com
http://chppm.ww.apgea.army.mil	http://www.escardio.org
TOXICOLOGY	http://www.nmcardiology.org
http://www.uniud.it	DERMATOLOGY:
http://toxikon.er.uic.edu	http://www.aad.org Dermatology Atlas:
http://www.pitt.edu	

http://www.toxnet.nim.nih.gov	http://www.meddean.luc.edu
http://www.toxicology.mc.edu	http://dermdigest.com
FORENSICS :	http://deemguide.com
http://www.aafs.org	DIABETES:
http://www.stl-online.net	http://www.cdc.gor
http://www.acfe.com	http://www.childrenwithdiabetes.com
	http://www.diabetes.com
DIET AND HEALTH:	INFERTILITY :
http://www.cyberdiet.com	http://www.ihr.com
DIET ANALYSIS:	OBESITY :
http://dawp.anet.com	http://www.obesity.com
http://www.healthyweight.com	PSYCOLOGY :
http://ificinfo.health.org	http://www.webcom.com
http://www.fatfree.com	HERBAL :
MEDICAL DICTONARIES :	http://www.altmedicine.com
http://www.ama-assn.org	http://medherb.com
http://www.mwsearch.org	http://www.botanical.com
http://www.allserv.rug.ac.be	http://www.rmhiherbal.org
http://www.Medterms.com	http://www.pill-online.com
http://www.graylab.ac.uk	PSYCHIATRY :
YOGA :	http://www.health.org
http://www.sivananda.org	http://www.nimh.nih.gov
http://www.drkrishnarama.com	http://www.med.nyu.edu

SIDDHA RELEVANT WEBSITES

www.siddhaconcepts.com	www.agasthiar.org
www.siddhayoga.org	www.siddharmedicine.com
www.indiaprofile.com	www.jrksiddha.com
www.indmedplants-kr.org	www.carecureherbs.com
www.rareherbsindia.com	www.kundalini-info.org
www.livingsidhayogawisdom.org	www.india4u.com

www.ashokaherbals.8m.com	www.medindia.net
www.holisticmed.com	www.internaturalhealth.com
www.edisonsiddha.com	www.lifepositive.com
www.akashhealingcenter.com	www.webindia123.com
www.ancientherblist.com	www.tampcol.com
www.ayurjeeva.com	www.arunaherbalresearch.com
www.healthmantra.com	www.agasthyasiddha.8m.com
www.lifepositive.com	www.intanum.com
www.indiamart.com	www.siddhakannan.com
www.spiritindia.com	www.palani.org
www.siddhadoctor.com	www.gimpsy.com
www.hinduonnet.com	www.healthcycolpedia.com
www.camporesearch.com	Skmsiddha.org
www.rathnasiddha.com	Forumhub.com

அ முதல் ஔ வரை

அகந்தை கொண்டு உன்னை அழித்துக் கொள்ளாதே!
ஆத்திரத்தில் உன் அறிவை இழக்காதே!
இருக்கும் வரையில் எவரையும் இம்சை செய்யாதே!
ஈகைக்குணம் கொண்டவரை இகழ்ந்து பேசாதே!
உனக்காக மட்டும் என்று வாழாதே!
ஊனமுற்றோர்க்கு உதவி செய்ய தயங்காதே!
எப்படி வாழ்கிறோம் என்று நினைக்க மறவாதே!
ஏணியாய் இருந்தோரை இதயத்தில் இருக்கக் தவறாதே!
ஐயோ ! தோற்றேனே என எண்ணிக் கலங்காதே!
ஒன்று பட்டால் உண்டு வாழ்வு என்பதை மறவாதே!
ஓடும் தண்ணீரில் உன் முகம் பார்த்து ஏமாறாதே!
ஔவையின் வாக்கிற்கு அடிபணியாமல் இருக்காதே!

R.கலைவாணி
இறுதி ஆண்டு

THE FOCUS ON MEDICAL SCIENCES IN THE NEW MILLENNIUM A SIDDHA PERSPECTIVE

Dr. M.RAJASEKARAN, M.D. (S),
Asst. Lecturer,
Govt. Siddha Medical College,
Chennai - 106.

The role of the mother nature and its impact on health and disease :

The School of Siddhars and their works in various branches of Knowledge are clear proof of their own high prefection in Science.

Saint Agastiya was an eminent personage who is venerated deeply in the south as the first perceptor of Tamil Science.

The practice of Siddha Medicine is not merely with the external body of man but also with the inner soul.

It is therefore a holy science and it is in perfect tune with the understanding of Natural laws. The sage Thirumular Says.

"அண்டத்தினுள்ளே அளப்பரிதானவள்
பிண்டத்தினுள்ளே பெருவெளி கண்டவள்
குண்டத்தினுள்ளே குணம் பல ......

(திருமந்திரம் - 1337)

அணுவில் அணுவினை ஆதிப்பிரானை
அணுவில் அணுவினை ஆயிரங் கூறிட்டு
அணுவில் அணுவை அணுக வல்லார்கட்கு
அணுவில் அணுவை அணுகலுமாமே.

(திருமந்திரம் 1971)

உற்றிடுங் காரிய காரணத்தோடும்
அற்றிட வச்சிரமாகுவம் அவனே
.... நூற்பொருட்கள் ஐந்து
உரம் தரு உயிரொடு ஒரு நால்வகை
அணு
அவ் வணு உற்றும் கண்டும் உணர்ந்திடப்
பெய்வகை கூடிப் பிரிவதும் செய்யும்
நிலம், நீர், தீ, காற்று என நால்வகையின்
.... உடல் எனத் திரள்வதும் செய்யும்"
அழிந்து பினணுக்கடாமே யகில மாய் வந்து நின்று"
மொழிந்திடு மணுக் களுல கெலா மொடுங்குமன்றே"
காரண மாயையே காண் காரிய மணுவில்"

காரிய வுருவ மெலா மழிதருங் காரணத்தால்"
மூவகை அணுக்களுக்கும் முறைமையின் விந்து ஞானம்

அணுவின் மூவகை அணுக்குள்

1. ஆணவம் - ஒரு மலம் உடையது (ஆணவம் மட்டும்)
இது - இடையின் மெய் - சாதாரண அணு (Potential energy)

2. கன்மம் - இரு மலங்கள் கொண்டது இது மெல்லின மெய். நிலையில்லா அணு (Kinetic Energy - ஆணவம், கன்மம்)

3. மாயை - மூன்று மலங்கள் கொண்டது ஆணவம், கன்மம், மாயை வல்லின மெய் நிலையான அணு - (The Pharmaco dynamics & Pharmacó Kinetics)

"ஆதித்தன், சந்திரன், அங்கி எண் பாலர்கள்
போதித்த வானொலி பொங்கிய நீர் புவி
வாதித்த சப்தாதி வாக்கு மனாதிகள்
ஓதுற்ற மாயையின் விந்துவின் உற்றதே"

The poetry in which the medical and other scientific tracts have been composed is much admired.

The works of Siddhars contains a large number of valuable scientific informations to diagnose a disease and to formulate so many drugs etc.

They say that the man is said to be the Microcosm and the Universe is said to be the Macrocosm.

So man must be looked upon as an integral part of universal nature. This was stated as follows.

அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்
அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே
அறிந்துதான் பார்க்கும் போதே
(சட்ட முனி ஞானம்)

The impact of tropical and temperate conditions and the occurence of endemic and epidemic diseases is well supports this view.

The Structure - Activity Relationship and the interaction of the components of the compound with the biochemicals have prove this philosophy.

The human body is composed of five elements of nature.

1. Earth - Carbon, 2. Water - Hydrogen + Oxygen, 3. fire (the Hydrogen) 4. air -

Oxygen and 5. the Ether (sky) - the intracellular and extra-cellular space which permits the molecules to act.

These elements are divided into the physical (change of allotrophy) and Chemical (pharmaceutical chemistry) particles. When one is retained (protein bound) as such, and the other part is singled with the body to act (free form). This is called as "panchikarana". Thus the "protein bound" the "free from" and it's metabolites is highly correlated.

The three humoral pathology of our body i.e. air, bile and phlegm explains the bais of the disease.

The classification of receptors and drug effects were based on the effect and relative potency of selective agonists and antagonists. It supports the view that the two types of receptors are involved in any action. The additional receptor sub-types of receptors, and molecular cloning reveals about several related sub-types also identified and or additional drug mechanicsm or side effects are also revealed. The multiple sub types of receptors, and there are single species of receptors and several species of receptors and there are distinct differences in the ligand - binding ; and the functional properties. eg; - ganglia of Autonimic Nervous system and ganglia of somatic nervous system.

The functional properties are important for therapeutic benefit. The sub-types of the nicotinic receptors and sub-types of adrenergic are analoguous to tissue - specific isozymes of an enzyme. Some sub-types of receptors differ slightly in kinetics or regulatory - activity. Some sub-types display fundamental differences in their biochemical and cellular regulatory activitis. Eg: adrenergic receptors and M1 and M2 muscarinic receptors are regulated by G proteins. Muscarinic receptors, adrenergic (M2 and M4) and muscarinic receptors regulate other signalling path ways via Gi and another GTP binding protein Go.

The receptor classification have facilitated the development of a number of therapeutic agents. They have selectivity for specific types of sub-types of receptors. Some actions of drugs are not mediated by receptors - macromolecules (macrocosm). This non-receptor mediated drug effects are drug receptor with small molecules - micromolecules (microcosm) or ions that are normally or abnormally found in the body.

Eg.

1. Therapeutic neutralization of HCL by a base (antacid).
2. The use of mesna - a free radical scavenger, repidly eliminated by the kidney s to bind to reactive metabolites.

3. Other agents act more by virtue of their colligative effects than by more classical chemical mechanism.

eg. certain relatively benign compounds.

4. Certain drugs that are structural analogues of normal biological chemicals may be incorporated into cellular components and thereby alter their function.

eg. Counter feit incorporation, mechanism to treat cancer and viral diseases.

The quantitation of drug-receptor interactions and elicited response says about the receptive substance - the drug - cell combinations, the actions and effects of drugs - were probably governed by the law of mass action (macrocosm). And it remains basic to understanding the mechanisms of drug action. The analysis of drug - receptor interaction:- The concentration of drug - receptor complex and the magnitude of the observed effect, the effect of a drug is proportional to the fraction of receptors occupied by the drug. The maximal effect results when all the receptors are occupied.

The intrinsic activity (α) or a "proportionality constant" describes the relationship between the effect E, elicited by a drug D. The concentration of drug - receptor complex E = (DR). Some drugs did not elicit a maximal response even at apparently maximal receptor occupancy i.e.non-linear relationships between occupancy and response. The ability of a group of agents to produce equal responses while occupying different proportions of the receptor population involves a property of an agonist (efficacy). The response R of a tissue in some function of the stimulus S gives to that tissues. Therefore R= f(S) and f - ey, where e - efficacy and y - fractional receptor occupancy.

Differences in drug effects in different tissues.

1. The reflection of the contributions of properties of the drug.
2. Proprieties of its receptor and
3. Properties of a tissue in terms of receptor density and the coupling of receptor occupancy to the ultimate response.

The Intrintic Activity and efficacy are commonly used interchangeably and are operationally synonymous. The basic descriptive conceptsare instructive and provide an appreciation of how the concentration of a drug at its target organ, which determines the therapeutic response.

The maximal drug effect hypothesis :

The agonist and receptor

The effect is proportional to the number of receptors occupied and a maximum effect occurs when all receptors are occupied. The reaction scheme : Drug (D) + receptor (R) K/DR effect the relationship between effect and the concentration of free drug.

Effect = maximal effect (D) / KD + (D). Where D - concentration of free drug. KD (equal to K2/K1) is the equilibrium dissociation constant for the drug-receptor complex.

The fraction of receptors that is occupied by drug is equal to (D) / [(K) + (D)] this equation is analoguous to the Michaelis - Menten equation. It is used to describe the interaction of enzyme and substrate where no product is formed.

The Pharmacodynamics is central to our understanding of protein structure and protein - ligand interactions. The structural bio-physics have compared the active and inactive structures of proteins. The active and inactive structures of proteins are controlled by the binding at regulatory ligands. The molecular forces have allowed one ligand but not another to alter a proteins confirmation. The protein - ligand interactions using both enzymatic activity and conformational change, have energetics and kinetics of allosteric regulation that is consistent with the structural data.

And with the help of Triology of salt or Trivalenacy compound - MUPPU, it is possible to find solutions for the incurable diseases like cancer and AIDS in this Millennium and health for all in the New millennium dream will become true.

PROS & CONS OF LIFE

The most selfish one letter word is 'I' - Avoid it.
Satisfying two letter word is 'We' - Use it.
Poisonous three letter word is 'Ego' - Kill it.
Commonly used four letter word is 'Love' - Value it.
Pleasing five letter word is 'Smile' - Keep it.
Fastest Spreading six letter word is 'Rumour' - Ignore it.
Hardest working seven letter word is 'Success' - Achieve it.
Most Enviable eight letter word is 'Jealousy' - Distance it.
Powerful nine letter word is 'Knowledge' - Acquire it.
Essential ten letter word is 'Confidence' - Trust it.

S.Vetriselvi,
Final Year

அந்தி வானம் சிவந்தது ஏன் ?

அந்தி வானம் சிவந்தது,
பகலின் எச்சங்களாய் !
இரவின் தொடக்கங்களாய் !
வானத்து ஓவியன்

வானவில்லை வரைந்து முடித்து
எஞ்சியுள்ள சிவப்பு சாயத்தினை
எரிந்துவிட்டு சென்றதின் அடையாளமாய் ! - அந்திவானம்

சுட்டெரிக்கும் சூரியனின் போக்குவரத்தை
சட்டென்று நிறுத்த சொல்லி தினம் தினம்
போடப்படும் சிவப்பு விளக்காய் - அந்தி வானம் !

பிரிவின் காரணத்தால் சூரிய காதலன்
பிரியமுடன் கொடுத்த முத்தத்தால்
வெட்கி சிவந்த வானத்து காதலியின் கன்னமாய்
- அந்தி வானம் !

வானமங்கை தன் நீல உடையிலிருந்து
கறுப்பு உடைக்கு மாறும்போது லேசாக
தெரியும் அவளின் சிவந்த மேனியாய்
- அந்தி வானம் !

அது பகலா இரவா என்ற கலவரத்தில்
தினம் தினம் எரியூட்டப்படும்
சூரிய பேருந்தாய் - அந்தி வானம் !

நிலா சிசுவை இரவின் வயிற்றிலிருந்து
வெளியே எடுக்க வானத்திற்க்கு நடத்தப்படும்
அறுவை சிகிச்சையில் கசியும் இரத்தமாய் - அந்தி வானம் !

இரவு முழுவதும் காணாமல்போன சூரியசீதையை
சந்தேகித்து தினம் தினம் தீக்குளிக்க தீக்குளிக்க சொல்லும்
வானத்து இராமனால் சிவந்தது - அந்தி வானம் !

ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற கலாச்சாரம்
சீர்குலைவதனால் வானத்தில் தோன்றிய
சிவப்பு விளக்குப் பகுதிகளாய் - அந்திவானம்!

துப.பொ. சங்கீதா,
மூன்றாம் ஆண்டு

இம்ப்காப்ஸ்

IMPCOPS
ESTD : 1944

34–37, கல்கி கிருஷ்ணமூர்த்தி சாலை, திருவான்மியூர், சென்னை – 600 041
(பொன்விழா ஆண்டு கண்ட நிறுவனம்)

Ph : 4911029, 4911189, 4917344 Fax : 044-4913313, P.B. No. 8602, Grams DASAMULA

பொன்விழா ஆண்டு கண்டு உலக அளவில் தன்னிகரற்று விளங்கும் ஒரே கூட்டுறவு நிறுவனம் எமது இம்ப்காப்ஸ் மட்டுமே. இதன் குறிக்கோள் இந்திய முறைமருந்துகளான சித்தா, ஆயுர்வேதா மற்றும் யுனானி மருந்துகளை மிகவும் தரம் வாய்ந்த வகையில் தயாரித்து மக்களின் பிணி தீர அவர்களுக்கு வழங்குவதே ஆகும்.

"பாரகம் யாவும் பசிப்பிணி அடங்கலும்
ஆதிரை இட்டனள் அரும்பசி அருகவென"

என்ற சாத்தனாரின் எண்ணம்போல மக்களின் நோய் பிணி தீர இம்ப்காப்ஸ் தனது தரமான தயாரிப்புகள் மூலம் மக்களின் பிணி அறவே அகல செயல்பட்டு வருவது அனைவரும் அறிந்ததே. எனவே பொதுமக்கள், மத்திய, மாநில அரசு மருந்தகங்கள் மற்றும் அவை சார்ந்த மருந்தகங்கள் எமது தயாரிப்புகளை பயன்படுத்த அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

மருத்துவ உலகில் எமது அரிய சாதனைகளில் சில

சிறந்த ஞாபக சக்திக்கு	வல்லாரை மாத்திரை
பெண்களின் முகத்தின் அழகை கூட்ட	குங்குமாதி லேபம்
பெண்களின் அழகான கூந்தலுக்கு	நீலிபிருங்காதி தைலம்
என்றும் இளமையாக திகழ	ச்யவனப்பிராச லேகியம்
கட்டுடல் மிளிர	தேத்தான்கொட்டை இளகம் மற்றும்
	அஸ்வகந்தாதி லேகியம்

இவற்றுடன் சாஸ்த்ரீய அடிப்படையில் மிகச் சிறந்த முறையில் தயாரிக்கப்படும் தங்க பஸ்பம் எம்மிடம் கிடைக்கும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு எங்களது அங்கீகாரம் பெற்றவிற்பனையாளர்களை அணுகவும். மருத்துவ ஆலோசனைக்கு எமது நிறுவன வளாகத்தில் அமைந்துள்ள மருத்துவமனையை அணுகவும்.

Dr. V.R. சேஷாத்திரி, *B.Sc.,B.S.A.M.*
செயலாளர்

Dr. குமாரதாஸ் *B.I.M., M.L.A.,*
தலைவர்

விழாக்களும், உ ணவு முறைகளும்

COMPLIMENTARY

மரு. ஜா. இந்திராதேவீ எம்.டி.(சி)   மரு. .க.சசி எம்.டி.(சி)

விழாக்கள் தமிழர்களின் வாழ்வில் சிறப்பு வாய்ந்தவை என்பது. அத்தகைய விழா நாட்களில் தயாரிக்கப்படும் உணவு வகைகள் நம் காலநிலைக்கு ஏற்ப அமைந்துள்ளது வியத்தகு ஒன்றாகும்.

காலங்களின் மாறுபாட்டிற்கு ஏற்றாற்போல் மனிதனின் செரிமான சக்தியும் மாறுபட வேண்டும் என்பது இயற்கை நியதி. உணவு சமைப்பதற்கு எப்படி அக்கினி தேவையோ, அதேபோல் சமாக்கினி என்ற உடல்தீ தான் நாம் உண்ணும் உணவின் செரிமானத்திற்கு காரணமாகின்றது.

''அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்

பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்

அண்டமும், பிண்டமும் ஒன்றே

அறிந்துதான் பார்க்கும் போதே''!

என்ற சித்தர்களின் கூற்றுக்கிணங்க, அண்டத்தில் உண்டாகும் அனைத்து மாற்றங்களும் பிண்டத்தில் பிரதிபலிப்பது உண்மையே. அதாவது அண்டத்தில் நடக்கும் மாறுதல் அல்லது செயல்கள் பிண்டத்தின் மாற்றத்திற்கு ஒருவித தூண்டுதல் செய்கிறது.

சூரியனின் வெப்பநிலை மாறுபாட்டிற்கு ஏற்ப, உடலின் பசித்தீ நிலையும் மாறுபடும். அதற்கேற்றாற்போல் நமது உணவு முறையும் மாறுபட வேண்டும். எவ்வாறெனில் சூரியனின் வெப்பநிலை குறையும்போது, உடலின் வெப்ப நிலை (உயிரகினி) குறையும். அப்போது உடலின் வளர்சிதை மாற்றம் தூண்டப்பட்டு, அதற்கு தேவையான சக்திக்காக பசித்தீ (உடல்தீ) தூண்டப்படுகிறது. பசித்தீ கூடும்போது உண்ணக்கூடிய அதிக அளவு உணவு, உடலின் வெப்பநிலையை நிலை நிறுத்துகிறது.

உதாரணமாக, மழை காலங்களில் வெயில் காலத்தை விட செரிமானசக்தி அதிகப்பட்டு உட்கொள்ளும் உணவின் அளவும் அதிகப்படும் இதைக் கருத்தில் கொண்டே, நமது நாட்டில் விழாக்களின்போது இறைவனுக்கு படையலாக நாம் உண்ணும் உணவு முறைகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

குளிர் காலங்களில் கொண்டாடப்படும் விழாவினை தீபாவளி, விநாயகர் சதுர்த்தி, நவராத்திரி, பொங்கல் என்ற உழவர் (தமிழர்) திருநாள், போன்ற பண்டிகைகளின் கடின செரிமான உணவு மற்றும் பலகாரங்களை செய்து இறைவனை வழிபட்டு உண்பது வழக்கத்தில் உள்ளது. அத்துடன், நவராத்திரி நாட்களில் இயல்பாக காலையில் மட்டுமே உண்ண தக்கவை என்று சொல்லக்கூடிய பயிறு வகைகளை மாலை நேரங்களில் சாப்பிட்டாலும், உடல் அக்கினி அக்காலங்களில் அதிகரித்துக் காணுவதால் எளிதாக செரிமனமாக ஏதுவாகிறது.

அதேபோல, கோடை காலங்களில் சித்திரை திருவிழா, அம்மனுக்கு கூழ் ஊத்துதல் போன்ற சிறப்பு நாட்களில் விரைவில் செரிமானமாகும் நீர்மோர், பானகம்,கூழ் போன்ற நீர்த்துவமான உணவை பக்தர்களுக்கு தானமாக வழங்குவது வழக்கத்தில் உள்ளது.

ஆகவே, நமது மெய்ஞானிகளின் கூற்றுப்படி விழா காலத்தறி்கேற்ற உணவு முறைகளை நாள் கடைபிடித்து வந்தால், நோயற்ற வாழ்வோடு, நீண்டநாள் வாழ வழிவகுக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

SIDDHA TREATMENT TO HYPER TENSION

இரத்தக் கொதிப்பு என்ற குருதிஅழல் நோய்க்குச் சித்த மருத்துவம்

Dr.B.SELVAPANDIAN M.D.(S) (a) SYED SHAH

LECTURER

GOVT. SIDDHA MEDICAL COLLEGE, CHENNAI – 106.

INTRODUCTION :

Hypertension is an international disease which is prevalent in India. This disease is classified into Primary and secondary. In this topic primary hypertension is equated to Kuruthi Azhal Noi (in siddha).

AETIOLOGY (PRIMARY HYPERTENSION) :

1. Excess Loss of Energy - அதிகமான சக்தி இழப்பு
2. Awaking during night hours - இரவில்அதிகமாகக் கண் விழித்தல்
3. Stress - அதிகமான கவலை
4. Sunlight - வெயிலில் அதிகமாக அலைதல்
5. Fire Radiation - நெருப்பு அலை
6. Aging - வயதாதல்

CLINICAL FEATURES

1. Head Ache - தலைவலி
2. Heaviness of Head - தலைபாரம்
3. Giddiness - மயக்கம்
4. Tiredness - உடல் சோர்வு

Ref No 6119/R&D/85

Office of the Principal,
Govt Siddha Medical College,
Palayamkottai
Dt 25-4-86

Sub: Indian Medicine - Establishment of a Hypertension Clinic in the O.P Department of Govt Siddha Medical College, Palayamkottai Permission accorded

Ref: 1) K.Dis No 05251/R&D I/86 dated 20-3-86 of the Director of Indian Medicine and Homoeopathy, Madras 106
2) Govt Lr. No. 98853 /ADI/82-1 HEALTH/Dt 8.1.85
(Copy) communicated.

Dr.B.Selvapandian, is requested to start the Hypertension Clinic in the O.P Department of this College to be functioning on every Monday between 10-30 AM and 11-30 AM.

He is also requested to function the Clinic without deterimental to his normal work and without any extra expenditure in establishing this Clinic.

This order will take with immediate effect.

Principal

28.4.86

SYED SHAH

28.4.

To
Thiru.B.Selvapandian, M.D (Siddha) through the Head of the Department

Copy to the Department of Sool Maruthuvam, Pothu Maruthuvam

" all the Professor, Reader, Assistant Medical Officers by circulation

" Medical Officer i/c of Pharmacy for information

" Resident Medical Officer

He is requested to take necessary arrangement for starting the Hypertension Clinic at the O.P department of this College.

PATHOLOGY (நோய் நாடல்)

On examination of the patients to Blood Pressure increased (BP) at a level of 170 mm, 180 mm, 190 mm, 200 mm and five cases above 200mm also.

LAB INVESTIGATIONS :

On investigation Blood Sugar, urea and Haemoglobin, were normal.

OTHER CLINICAL CONDITIONS :

On examination, the Cardiac sounds were normal.No oedema in any part of the body.

EXPERIMENTAL ASSESSMENT :

Kymograph Experiment has been applied in this drug asai chooranam, sacrificing two dogs.

In this assessment, Adrenaline was used to elevate the B.P. level. The B.P. was attained to a maximum level.

Then the control drug a was used infection form (I.V.) to reduce the B.P. Level.

Finally the test drug (asai powder) was applied as injection form I.V. in the dog, after elevating the B.P. of the dog.

RESULT : The maximum ~~tally~~ fall of B.P. 80 mm/ Hgm was obtained within 1 minute time.

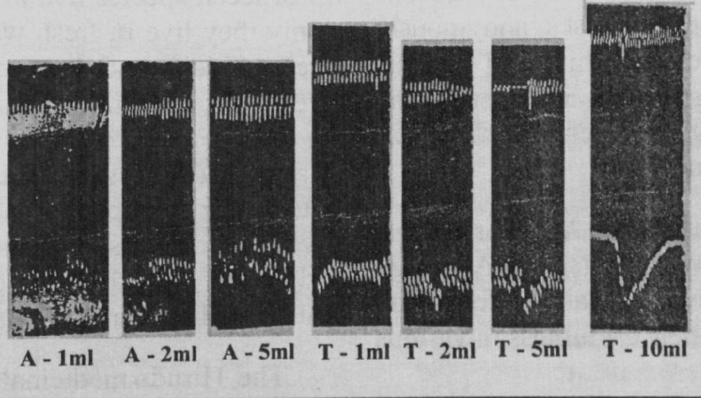
CLINICAL ASSESMENT

The duration 3 days to bring normal B.P. with 1 gm of drug two times or 3 times daily in capsule form; with water.

Fifteen days is the standard duration to normalise the BP level permanently without any side effects in primary hypertension.

KYMOGRAPH

EFFECT OF ASAI CHURANAM



A - SEERAGA POWDER
T - ASAI CHURANAM

LEECH - THE HEALING GOD'S TOOL

Dr. P. Elangovan, M.D (S), Department of pothumaruthuvam

Dr.M.Nallathambi, M.D (S), Department of Gunapadam

INTRODUCTION

Lord Dhanvantri, one of the Eighteen deified siddhars of the Siddha system of medicine, holds it in one of his four hands. Leech the healing God's tool !

HISTORICAL PERSPECTIVE

The history of the Leech dates back to approximately 2500 years. It finds a mention in the ancient Egyptian scripts. The data is represented in wall paintings found in sepulcher of 18th dynasty (1567 - 1308 B.C) pharaohs. A written reference to leech is found in the bible, Solomon's parables. Plinius as early as in 1st century A.D has written about the useful effect of leech application in rheumatic pains. In English language the medieval healers were referred to as 'leeches'. The teutons used the word leech almost synonymously for the work 'healer'. This brief historic retrospective gives an account of the world wide usage of leeches in the discipline of medicine.

The siddha texts like Agathiar Nayana Vithi and Ayurveda texts like Ashtanga Hirudaya give vividly detailed information on leeches and their usefulness in various ailments.

ZOOLOGICAL IDENTITY OF THE LEECH

These wonder worms are related to the earth worms (Oligochaetes) and bristle worma (polychactes). But unlike their counterparts they have suckers at both ends. All these belong to the group of legless invertebrates called 'Annelids'.

Though the modern science says that is a hermaphrodite the Indian systems of medicine say that there are separate male and female forms. Siddha literature even advocates the 'test' for determining it. We leave this area to the zoologists to address.

HABITAT

Modern biology says that there are 650 known species of leeches of these Hirudo medicinalis and Hirudinaria manillensis are being named as the European and Asian medicinal leeches. About 1/5 of leech species live in the sea. Commonly they live in fresh water and damp places. Siddha and Ayurvedic literatures give a brief account on their habitat. They say that the leech obtained from stagnant eutropic and insect infested waters are not suitable for therapeutic uses. They classify medicinally used leech based on their body color into three types namely the best fit, ordinary and the harmful.

The Hirudo medicinalis with its brilliant emerald and ruby coloured patterning on its dorsal surface as found in contemporary text books finds correlation with the therapeutically useful leeches that are explained in the ancient texts.

DETAILS OF LEECH THERAPHY

Extensive and vivid descriptions about various aspect of leech therapy has been explained in the valuable texts.

PHLEBOTOMY

Kuruthi vangal similar to rakhtha motchaha (Blood Letting) in Ayurveda is one of the treatment modalities found in the texts dealing with surgery other invasive procedures in siddha. In these days we call it phlebotomy or blood letting. The excellent healing properties of these sanguivorous worms find their application in this area of medicine.

IDENTIFYING PATIENTS FOR LEECH THERAPY

Women, children, the elderly, Soft natured people and Patients who may not be suitable for Ranachikitsha (invasive surgical procedures) can be treated with leeches.

UNIQUE PROPERTIES OF LEECH BITE

The jawed leech with its row of fine teeth or denticles in them makes the fine incision into the skin, cutting the underlying capillary beds, thus causing blood to pool, which is sucked by the leech. Its salivary secretion contains substances with anti-coagulative, vasodilatory and local anaesthetic properties. Even there are claims that certian streptococcal bacterial strains are denuded of their protective protein, hyaluronic acid by the leech enzyme hyaluronidase.

Siddha texts say that the leech when applied on a patient draws the impure or vitiated contents of the blood like the mythical swan that separates the milk alone from a mixture of milk and water. In one bite, it is said that the leech can draw upto 120ml of blood.

MITIGATION OF THE LEECH

Before application the leech should be put in a solution containing powdered turmeric. The leech is said to excrete a viscid phlegm like material which marks the mitigation.

PREPARING THE PATIENTS

First suitable patients should be identified. Purgation or fomentation or emetics should be administered as fit for the patients. It must be ensured that the patient is well fed and well-rested.

The site chosen for application should be cleaned thoroughly. Then it should be rubbed with red soil/ghee/mud/breast milk or with a drop of blood to encourage the leech to hold and bite. In some cases even making a small incision may be necessary. At a given point of time not more than 4 to 6 leeches should be administered.

DISEASES TREATED WITH PHLEBOTOMY

A whole array of diseases like tumours, haemorrhoids, abcesses, leprosy, skin diseases, gout, diseases involving the neck, the eyes, the eyelids, hepatomegaly and arthritis are treated effectively. Siddha texts prescribe this even for "Kakkuvan" - whooping cough.

They prohibit applying leeches on arteries, veins, eyelids, genitalia and breasts. It is advised to perform this in

early mornings or in broad daylight. Also applying leeches in certain locations on different 'thithi' is prohibited. It is believed that the 'Amirtha' - the life force that is entrapped at these sites may be breached if applied on specific days.

REMOVING THE LEECH

The leech usually finishes its feeding within half an hour to four hours. If need arises the leech can be safely removed by sprinkling salt water or diluted vinegar upon it. The same procedure can be applied if worm enters the body apertures. It is advised to use a leech only once.

ARRESTING EXCESSIVE BLEEDING

If blood oozes from the wound profusely then its arrested by applying astringents like powdered borax, kadikkaram ($AgNo_3$), powders of herbs like Masikkai, Kadukkai along with antiseptics like turmeric and powdered copper sulphate. Even spider web has been indicated for this. Also techniques like applying pressure and cauterization of the wound is explained.

TROUBLE SHOOTING

Utmost care should taken while sterilizing the site which on failure may lead to infection either by the symbiotic bacteria that may be present the leech or the hosts themselves. The entire procedure must be performed with the watchful eyes of the physician himself. Post bite wounds should be treated appropriately.

CONCLUSION

The practice of phlebotomy that held a glorious place in the annals of our ancient and wonderful systems of Siddha and Ayurveda has sadly lost its popularity. Though the contemporary and popular Allopathy system of medicine has started using leeches sparingly in the department of reconstructive surgery, the authors opine that the onus of bringing back these wonderfully beneficial worms that are aptly called as 'living pharmacies' is the prime responsibility of every physician practicing Indian systems of medicine. It is our dream that these sanguivors that have a 4500 million years of evolutional history should find their way into every pharmacy for the benefit of human kind.

HAPPINESS

If you want Happiness for an hour

Take a nap

If you want Happiness for a day

Go for a picnic

If you want Happiness for a week

Go on a vacation

If you want Happiness for a month

Get married

If you want Happiness for a year

Inherit Wealth

If you want Happiness for life time

Learn to love what youdo.

Happiness - Showered by

D.N. Priya Dharsini
S.Niranchana Devi and
K. Subasri
Fourth Year

ANCIENT METHOD OF SMALL POX INOCULATION

Dr.J.INDRA DEVI M.D. (S)
Dr.S.K.SASI M.D. (S)

One of the practices about which very little is known even today in the traditional Indian method of inoculation against small poz. This seems to have been widespread in large parts of northern and southern India before the 18th century. While there are various references that have been made to this practice. One of the most detailed descriptions is the one given by J.Holwell, FRS. He described the practice as he observed it in Bengal in 1767.

"Inoculaiton is preformed by a particular tribe of Brahmins who are decided annually for this service from the different colleges over various provinces. They travel in small groups (of 3 or 4) from place to place no as to reach various places some weeks before the usual onset of the disease. In Bengal, the inoculation normally arrive in February or March before the onset of Summer. The residents of each locality know the usual time when they arrive and observe a strict regimen for a month in advance. This consists of obstaining for a month from fish, milk and ghee.

"When they begin to inoculate they pass from house to house and inoculate only those who have observed the regimen. Usually they inoculate outside of the arm midway between the wrist and elbow for the males and between the elbow and the shoulder for the females. Before the inocutation, the inoculator takes a piece of cloth in his hand and rubs the part to be inoculated for 8 to 10 minutes. He then makes a small prick with a small instrument till a drop of blood appears. After that he opens a "Linen double cloth and takes from there a small piece of cotton charged with various matter which he moistens with a few drops of Ganges water and applies it to the wound with a bandage. This remains in place for about six hours. The prohibition of fish, milk and ghee extends for one month from the day of inoculation.

Dr.Holwel goes on to pay that "when the before recited treatment is strictly followed, it comes to a miracle to hear that one in a million fails of receiving the infection or of one that miscarries under it".

MEDICINAL PLANTS - APPROACHES FOR CONSERVATION AND SUSTAINABLE UTILIZATION

Dr.M.NALLATHAMBI, M.D. (S), Dept. of Gunapadam,

R.JUDE SUDHAGAR, Associate Professor,

Dept of Plantbreeding, Agricultural Institute,

Deemed University, Allahabad, Uttarpradesh

Plants have been the major source of medicines in all cultures since time immemorial. India is endowed with a wide variety of medicinal plants which include about 2500 species. Among these, about 500 to 600 plants are regularly used in Indian systems of medicine viz. Siddha, Ayurveda and Unani. Around 75% of the drugs mentioned in variour Pharmacopoeia are found in their natural state in India. The richness in the availability of the wide range of medicinal plants in India can be attributed to the presence of different climate and soil conditions which in turn facilitates the cultivation of indigenous and exotic medicinal plants.

Distribution of medicinal plants in India

Most of the medicinal plants are found in the wild in the Indian forests which are the treasure house of medicinal plants. The mountain systems of Indian sub-continent starting from the Himalayan shelters large number of medicinal plants while the Eastern and the Western Ghats have very valuable and varied germplasm of numerous medicinal plants. In particular, the western ghats form a narrow strip of undulating hill ranges lying parallel to the Arabian sea and overlooking it. Their proximity to the equator and sea provides them with good rainfall from both monsoons, warm humid tropical climate and rich soil strata, wide altitudinal variations and many perennial hill streams. Such conducive factors favoured the development of very rich tropical forest types in thse ghat zones sheltering many valuable medicinal plant species which have commercial utility.

Utilization

Although there has been significant development in the field of synthetic drugs, chemistry and antibiotics, plants still constitute one of the major raw materials for drugs to treat various ailments of human beings. It is worthwhile to note that no new antibiotic has been developed in the world during the past three decades.

a. Antitumour agents

Plant based products of many species are recognized as a rich source of anticancer metabolites. Plants are the most vital source of several compounds which possess significant therapeutic values for combating cancers. Some important classes of anticancer agents of plant origin are listed.

PLANT	ACTIVE COMPOUND
Catharanthus roseus	Vinblastine, Vincristine, Leurosine, and Leurosidine
Podophyllum pelatatum	Podophyllotoxin
Camptotheca acuminata	Camptothecin
Nathopodytes nimmoniana	Camptothecin
Taxus brevifolia	Taxol

b. Antimalarial agents

Malaria is the most important tropical disease and the number of clinical cases is estimated to be 200 million annually. In India, malarial disease is endemic to many parts except some healthy areas in the mountainous region and the areas along the western and eastern ghats. The following is the list of antimalarial drugs of plant origin.

Plant	Active Compound
Cinchona pubscens	Quinine
Brucea javanica	Quassinoids
Eurycoma Iongifolia	Quassinoids
Artemesia annua	Artemnisinin

c. Anti HIV agents

AIDS renders victims susceptible to opportunistic infections and rare forms of cancer which are the prime causes of death. Substanial progress has been made in the recent past in understanding the disease and defining strategies for control. Natural plant products that serve as a source of structurally novel chemicals that are used for the treatment of AIDS are furnished.

PLANT	ACTIVE COMPOUND
Acer okamotoanum	Acylated flavonal glucoside
Calophyllum teysmanii	Flavanoids
Erythrina glauca	Pertocarpans, Isoflavanoids
Garcinia multiflora	Biflavanoid
Gymnocladus chinensis	Triterpenoid saponin
Nothapodytes nimmoniana	Camptothecin
Rhus succedanea	Biflavanoid
Terminalia bellerica	Lignans
Tripterygium wilfordii	Salaspermic acid
Pseusoaxiniss digitata	Steroid sulphate

d. Other pharmaceutical use

Besides the above, a variety of alkaloids obtained from plants have been used for various pharmaceutical purposes. Some of them are listed below.

PLANT	ACTIVE COMPOUND	UTILITY
Papaver somniferum	Codeine	Analgesic and cough suppressing drug
Atropa Belladonna	Hyoscyamine, Atropine, Hyoscine	Anticholinergic, antispasmodic
Cassia angustifolia	Sennoside	Cathartic, laxative
Dioscorea composita	Diosgenin	Steroidal drugs
Gloriosa superba	Colchicine, gloriosine	Purgative
Datura innoxia	Scopolamine	Cerebral depressant, cerebral complications, diarrhoea
Plantago ovata	Plantamosidae	Diuretic
Rauvolfia serpentina	Serpentinine, reserpine, ajmaricidine, ajmalinine	Antihypertensive and tranquilizing agent

Problems encountered in conservation

Most of the plants derived from forests to combat ailments are wild in nature and not documented. In the wild, they exhibit a wide range of genetic diversity. Continued and indiscriminate use of wild plants and their habitats for various other purposes causes incalculable damage and danger to them. Besides this, the paucity of funds for exploration, slow pace of documentation and development of improved cultivars through breeding, lack of reasearch co-ordination and exchange of information, scarcity of proper marketing channels etc. pose hurdles in the path of conservation and sustainable utilization of medicinal plants in India.

Conservation strategies

The present state of medicinal plants could be mainly attributed to large scale degradation of forests, grazing, forest fire, overexploitation and shifting cultivation. The major strategies for conservation of medicinal plants *ex situ* and *in situ* conservation. Though these two strategies assume paramount imporatance in the aspect of conservation, the role of new, innovative techniques of biotechnology cannot be overemphasized. Besides these, the role of tribals in conservation needs to appreciated and suitable plans and strategies are to be framed in order to augment their efforts in conservation.

In situ conservation or conservation of a species in its natural habitat is of prime importance since the habitat provides the ambient conditions for the proper growth and establishment of the medicinal plants. *In situ* conservation can be carried out by conservation of the entire biomass, by establishment of natural parks and biosphere reserves, by preserving land races by earmarking "permanent preservation parks" and by creation and protection of sacred groves.

Eventhough *in situ* conservation allows the plants to evolve naturally, many a time the populations are reduced to such an extent that the genetic variability gets reduced which in turn reduces the wealth of the germplasm of that particular species. Under such circumstances, it becomes necessary to plan for *ex situ* conservation in combination with the above strategy. This form of conservation is actually a part of an overall conservation strategy which in turn ensures sufficient quantity fo population, availability of medicinal plants for reintroduction into damaged habitats besides catering to the needs of research and education. *Ex situ* conservation could be carried over by botanic gardens, medicinal plant conservation areas, medicinal plant gardens, seed banks etc.

SIX WAYS TO MAKE PEOPLE LIKE YOU

Rule	1	:	Become genuinely interested in other people
Rule	2	:	Smile
Rule	3	:	Remember that a man's name is to him the sweetest and most important sound in any language.
Rule	4	:	Be a good listener. Encourage others to talk about themselves.
Rule	5	:	Talk in terms of other's interest.
Rule	6	:	Make the other person feel important and do it, Sincerely.

P.Sridevi
Fifth Year

சில்லறை காசுகள்

உத்தமத் தலைவர்கள்,
உறங்குகிறார்கள் கல்லறையில்;
உத்தமத் தலைவன்
உதிக்கிறான் மனித நேய சிறையில்
இருட்டறையில் கொட்டிக் கிடக்கும்
சில்லறை காசுதான் - உரிமைகள்
தேடுகின்றேன்....
கண் கலங்கியது...
கருவறையில் பிறந்தாலும், மீண்டும்
கல்லறையில் புதுபிறப்பு பெற வேண்டும்.

இன்று!

தத்துவங்கள் அனைத்தும்
கடலை பொட்டலங்களாக
கசக்கி எறிவதை காண்பிக்க வேண்டும்

ஒரு நூறு ரூபாய் கொடுத்து,
சுதந்திரம் என்று சொல்லி
மந்திரம் செய்யாமல்
தந்திரமாக அத்தனை சில்லறைகாசுகளை
கொள்ளையடிக்கும் அரசியல்வாதி...
மூடநம்பிக்கை தேவையில்லை
முழுமையான நம்பிக்கைதான் தேவையென்று
(இந்திரங்களிக்கும்) சாமியார்களே...
குற்றங்களை குறைப்பதற்கு - இங்கு
குற்றவாளிகளின் தண்டனையை
குறைக்கிறது - நீதி மன்றம்...
ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை...
சாப்பிட வேண்டும் என்று மறந்தான் ஏழை...
எதற்கு வேண்டுமானாலும் பஞ்சம் இருக்கும்
லஞ்சத்திற்கு மட்டும் பஞ்சம் வராது
பஞ்சம் ஏற்பட்டால் கொஞ்சம்
லஞ்சம் கொடுத்து சரியாக்கிவிடுவார்கள்.

வயதுக்கு மீறிய ஆசை...
அறுபது, அழகியை ரசித்தது

பதினாறு, பணக்கார கிழவியை ரசித்தது
சபலங்கள் சாக்கடை போல் ஓடுகின்றது...

ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்று சொல்லுபவன்
திருமணத்திற்கு மட்டுமே, மனத்தால் அல்ல...
அழகு போய்விடுமே என்று
அம்மாவாக வேண்டியவர்கள்
அடுத்த வீட்டுக் குழந்தையை கொஞ்சுவார்கள்...

சந்தன கட்டையை,
சாக்கடை நீர் விட்டு அரைத்து பூசு
மணக்கும் என்று சொல்லும் அறிவாளிகள்...

எப்பொழுது என் சில்லறை காசுகளை
தொட்டுப் பார்க்க ஆசையோ!
அப்பொழுதே நீ தீப்பொறி ஆகிவிட்டாய்...

பூக்கள் பூத்த பொழுதே
பழங்களை சாப்பிட நினைக்கும்
உலகமடா இந்த உலகம்...

இன்னும் சொல்ல வேண்டுமா!
பூக்கள் பூக்காமலே
தேனை உறிஞ்சும் உலகமடா இந்த உலகம்...

இந்த,
உலகத்தை திலகமாக்குவதும்
அல்லது கலகமாக்குவதும்
உன் போன்ற மாணவனால் மட்டுமே முடியும்.

இயற்றியது அ. ராஜ்குமாரன்

வெண்பா

எண்ணிடும் எண்ணங்கள் ஏழுநிற ஜாலங்கள்
கண்ணிலே காட்டுவாள்; காதலில் - பின்னி
இதமாய் சுகந்தான் கொடுத்திங்கு நிற்பாள்
இதயத் திலொருகாத லி!

மரு. T.R. சித்திக்அலி எம்.டி. (சி)

FOOD IS MEDICINE ; MEDICINE IS FOOD.

Dr.M.Krishnaveni M.D (S)
Asst. Lecturer

Food is the prime necessity of life. 'உணவே மருந்து ; மருந்தே உணவு'' is the basic principles of our Siddha system. The food we eat is digested and assimilated in the body and used for its maintenance and growth. Our careless diet accounts for most common diseases including heart diseases, cancer, obesity and diabetes.

We all know if we enjoy good health our body automatically remains protected against diseases. For keeping good health, we have to select good nutritious food. Adding with flavours to the food it will be more delicious. In addition colour of the food will also play an important role to maintain health. The following are few examples of flavour and colour which are necessary for our body to maintain good health.

Flavour : According to U.S. society of flavour chemists, Flavour is defined as the sensation caused by those properties of any substance taken into the mouth which stimulates the senses of taste and smell. When making a salad or soups we often include different types of leaves and seeds. Not only for flavour, these leaves, seeds, roots, flowers etc are giving nutrition. They are rich in vitamins, minerals and contain a very good quality protein and supply dietary fibre.

Flavours are pleasant flavour, good flavour, agreeable flavour, delicious flavour, aromatic flavour, nice flavour, excellent flavour, and food flavouring.

Many natural flavour plants contain aroma compounds, Hydrocarbons including terpenes, monoterpenes and diterpenes. Other specific compounds contain nitrogen & sulphur. When adding these natural flavour plants to our routine diet it gives more energy, and health.

Some of the important flavour foods are listed below.

Garlic (Allium sativum) :

The most important flavour component in fresh garlic oil is allicin. It is an important flavouring agent, particularly in meat preparation, soups and sauces. It acts as a very good antiseptic and antispasmodic.

Corainder (Coriandrum sativum) :

Leaves, seeds and roots are used in cooking to flavour vegetables, fish, meat and soups. The essential oil is very useful in flatulence, colic, rheumatism, neuralgia etc. Corainder is considered to lessen the intoxicating effects of spirilaous liquors.

Cumin : (Cuminum cyminum)

The ground or whole seeds are used to flavour dishes. The seeds are useful to relieve flatulence, diarrhoea, colic and act as very good antihypertensive.

Cardamom : (Elettaria cardamomum)

The pods are used in curries, and

masalas. The seeds are also a breath freshner when chewed. It is sagely used as a carminative.

Saffron : (Crocus Sativum)

Saffron is added to foods for its pleasant flavour. It is a stimulant, and aphrodisiac. Its aphrodisiac activity is mainly due to the slight stimulation of central nervous system which is common to all essential oil.

Colour :

Apart from flavour, colour is the key to the nutrition. Eating fruits and vegetables every day won't guarantee we are getting enough essential nutrients. To get enough of disease - fighting - chemicals called phytonutrients, just add a single serving (a piece of fruit, cup of juice, and vegetables) from these Five Colour families, to our usual diet.

Red / Purple colour :

These foods contains anthocyanins, powerful antioxidants that may cut the risk of heart disease and stroke (eg). Brinjal : Solanum Melongena : It acts as a stimulant, hypnotic and expectorant.

RedColour

Any tomato based food provides a high dose of lycopene, (eg).Tomato : Lycopersicon esculantum : Tomato acts as a cooling and tonic. A study provides the lycopene can reduce the risk of prostate cancer.

Orange Colour

The beta carotene in orange foods boost eye and skin health and may decrease risk for certain cancers (eg) :Mango : Mangifera indica : The fruit acts as a laxative, diuretic and tonic.

Green :Colour

Green foods have a natural chemicals called isothiocyanates, which stimulates production of cancer fighting enzymes.(e.g) Fenugreek leaves : Trigonella foenum graecum : It is used for its cooling and laxative property. It reduces flatulence, and colic.

Yellow :- Yellow foods are rich in Vitamins.

(e.g) Acid or Sour lime : (Citrus aurantifolia) : It is a blood purifier and appetiser. Juice is an agreeable bevarage for those suffering from cough, bronchitis, liver and heart troubles.

ROOT FOR SUCCESS

Man needs life
Life needs hardwork
Hardwork needs ambition
Ambition needs discipline
Discipline needs self-control
Self control needs selfrespect
Self respect needs honesty
Honesty needs great attempt
Great attempt needs enthusiasm
Enthusiasm needs achievement
Achievement needs self confidence
Self Confidence is the secret of
- success.

V.HEMA
Final Year

நாடி என்றால்

மரு. T.R. சித்திக் அலி எம்.டி. (சி)

சித்த மருத்துவத்தில் நாடி மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். நாடி என்பது உடலில் உயிர் தரித்திருப்பதற்கு தேவையான சக்தி எதுவோ அதுவே நாடி எனப்படும். நாடியைப் பற்றி சதகநாடி நூலில்,

நாடி என்றால் நாடியல்ல ----------

நாடியது யாராய்ந்து பார்த்தாரானால்

நாடியுறும் பொருள் தெரிந்து நாடுவாரே

என

பல்வேறு விளக்கம் கூறி அவைமட்டுமல்லாமல் நாடியுறும் பொருள் தெரிந்து நாடுவாரே என்றதால் இங்கு நாடி என்பது நோயாளியை முழுமையாக அணுகி ஆராய்ந்து மருத்துவம் மேற்கொள்ளும் வழிமுறையைக் குறிப்பதாகும். அவ்வழி முறைகளாவன.

1. நோயாளியை கண்டவுடன் அவரின் தேகநிலையையானது வாத, பித்த, கப, தொந்த தேகியா என ஆராய்தல்.

2. நோயாளியின் வயதினைக் கொண்டு முத்தாதுக்கும் வயதுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்தல். சராசரி வயது 100 எனக் கொண்டால் 0 - 33 வருடம் 4மாதம் வாதகாலம் அதில் 0-11 வருடம் 1மாதம் 10நாட்கள் வரை வாதத்தில் வாதம், 22வருடம் 2மாதம் 20 நாட்கள் வரை வாதத்தில் பித்தம், 33வருடம் 4மாதம் வரை வாதத்தில் கபம் ஆகும். இதுபோன்ற பித்தகாலம், கபகாலத்தையும் பிரித்து வயதுக்கும் முத்தாதுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்தல்.

3. இருப்பிடம் - நோயாளியின் வசிப்பிடத்தை ஐவகை நிலங்களோடு ஒப்பிட்டு நிலத்துக்கும் முத்தாதுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்தல்.

4. நோயாளி மருத்துவரை அணுகும் மாதத்தினைக் கொண்டு பெரும் பொழுதுக்கும் (இளவேனில், முதுவேனில், முன்பனி, பின்பனி, கார்காலம், கூதிர்காலம்) முத்தாதுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்தல்.

5. நோயாளி மருத்துவரை அணுகும் நேரத்தினைக் கொண்டு சிறு பொழுதுக்கும் (காலை, முன்பகல், பின்பகல், இரவு, யாமம், வைகறை) முத்தாதுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்தல்.

6. நோயாளி மேற்கொள்ளும் தொழிலைக் கொண்டு செயலுக்கும் முத்தாதுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்தல்.

7. நோயாளியை எண்வகை பரிசோதனை மூலம் (நா, நிறம், மொழி, விழி, மலம், மூத்திரம், நாடி) சோதித்து அவைகளுக்கும் முத்தாதுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்தல். இவைகள் அனைத்தும் சுகரண நிலையில் இருக்கும்போது உள்ள தொடர்பைக் கொண்டு நோயாளியின் நிலையையும் ஒப்பிட்டு ஆராய்ந்து இறுதில் நாடி மூலமாக நோயை கணித்து அதற்கு ஏற்ற மூலிகைகளை (மருந்தினை) சுவை வீரியம் பிரிவு அடிப்படையாகக் கொண்டு மருத்துவம் மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

சித்த மருத்துவமானது முதன்முதலில் இந்த பிரபஞ்சம் மற்றும் உயிரினங்கள் தோன்றியவுடன் இறைவனிடமிருந்து இயற்கையோடு இணைந்து தோன்றிய மருத்துவமாகும். இப்பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்துப் பொருட்களும் (அண்டமும், பிண்டமும்) பஞ்ச பூதங்களால் உருவானதே, மேலும் இம்மருத்துவம் பஞ்சபூதம். சுவை, முக்குற்றம் இவைகளை தொடர்படுத்திய அமைந்துள்ளது.

உயிர் தாதுக்களாகிய வளி, அழல், ஐயம் ஆகிய மூன்றும் உடலில் 1 : 1/2 : 1/4 என்ற விகித அடிப்படையில் கலந்து இயங்குகிறது. இந்த மூன்று தாதுக்களும் தனது இயல்பான மாத்திரை அளவிலிருந்து கூடுவதாலே (அ) குறைவதாலே நோய் உண்டாகிறது. இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் மட்டுமே அவை 1. உணவு 2. செயல்.

உணவானது அறுசுவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைந்துள்ளது, அறுசுவைகளும் ஐம்பூதங்களில் இரண்டிரண்டாக இணைந்து உருவாகிறது. எனவே சுவை ஐம்பூதம், முக்குற்றம் இவைகளை தொடர்பை நன்கு அறிதல் வேண்டும்.

சுவை	பூதம்	முக்குற்றம்	தன்னிலைப்படுத்தும் குற்றம்
1. இனிப்பு	மண் + நீர்	கபம்	வாதம், பித்தம்
2. புளிப்பு	மண் + தீ	பித்தம்	கபம், வாதம்
3. உப்பு	நீர் + தீ	கபம், பித்தம்	வாதம்
4. கைப்பு	வளி + விண்	வாதம்	பித்தம், கபம்
5. கார்ப்பு	வளி + தீ	வாதம், பித்தம்	கபம்
6. துவர்ப்பு	வளி + மண்	வாதம்	பித்தம், கபம்

எனவே சித்தர்கள் "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்ற அடிப்படைக் கொள்கையை ஆதாரமாகக் கொண்டே மருத்துவம் மேற்கொண்டனர். மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துப் பொருட்களுமே தட்பம், வெப்பம் என இரண்டு தன்மைகளில் ஒன்றை பெற்றிருக்கும். இதில் தட்பம் நீர் பூதத்தையும், கபத்தையும் ; வெப்பம் தீ பூதத்தையும், பித்தத்தையும் பெற்றிருக்கும். இவற்றைக் கொண்டே வாதத்தில் உட்டிணம், வாதத்தில் சீதளம், பித்தத்தில் உட்டிணம், பித்தத்தில் சீதளம், கபத்தில் உட்டிணம், கபத்தில் சீதளம் ஏற்படின் உண்டாகும். நோய்களையும் வாயுவில் வாயு, கபத்தில் வாயு என்று காற்றுடன் முத்தாதுகளும் இணைந்து உண்டாகும், நோய்களைப் பற்றியும் சதக நாடி நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

இங்ஙனம் உண்டாகும் நோய்களை அறிவியல் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட இயலாத காலத்திலும் தங்களுடைய அறிவாற்றலால் நோய்களை குணப்படுத்தியதோடு மட்டுமல்லாமல் இந் நவீன காலத்திலும் அறிவியலுக்கு அப்பாற்பட்டு பல விந்தைகளையும் நிகழ்த்தும் சித்த மருத்துவத்தை நமக்கும் இவ்வுலகததிற்கும் வழங்கிய பெருமைகள் அவர்களையேச் சாரும்.

மேலும் ஏகமூலிகை பிரயோகமாக ஒரு மூலிகையை சுவை, பஞ்சபூத மற்றும் முக்குற்ற அடிப்படையில் எங்கனம் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை ஆராய்வோம்.

அதிமதுரம் : பயன்படும் உறுப்பு : வேர்

சுவை	: இனிப்பு	: மண் + நீர்
தன்மை	: தட்பம்	: நீர்
பிரிவு	: இனிப்பு	: மண் + நீர்

சுவை, தன்மை இவை இரண்டிலும உள்ள பஞ்சபூத சேர்க்கையின் அடிப்படையில் பிரிவு உண்டாகிறது. இப்பிரிவே நோய் நீக்கம் செய்வதில் அடிப்படையாக உள்ளது. இனிப்பு பிரிவை உடைய அதிமதுரம் கபத்தை அதிகப்படுத்தும் தன்மை உடையது அதே நேரம் வாதத்தையும், பித்தத்தையும், வாதத்தில் உஷ்ணத்தையும், பித்தத்தில் உட்டிணத்தையும் முழுமையாக நீக்கம் ஆற்றல் உடையது.

அதிமதுரத்தின் பொதுக் குணத்தால் தீரும் நோய்களை ஆராய்வோம்.
கத்தியரி முப்பிணியால் வருபுண் தாகங்
கண்ணோய்உன் மாதம்விக்கல் வலிவெண்குட்டம்
பித்தமெலும்புருக்கி ரிச்சரம் ஆவர்த்த
பித்தமத மூர்ச்சை விடபாகம் வெப்பந்
தத்திவரு வாதசோ ணிதங்கா மாலை
சருவவிடங் காமியநோய் தாதுநட்டங்
குத்திருமல் ஆசியங்கம் இதழ்நோய் இந்து
குயப்புணும் போம் மதூகமெனக் கூறுங்காலே

எனத் தேரையர் குணவாகட நூலில் அதிமதுரத்தால் தீரும் பிணிகள் என தேரன் கூறியுள்ளார்.

1. முப்பிணியால் வரும்புண் என்பது இயற்கை இரண சன்னியைக் குறிக்கும்.

காயத்தாம் வெம்டிமையாலே காயத்திற் பருக்க டோன்றி
மாயத்தா லுடைந்து காய்ந்து வளருவ தியற்கைதாம்...

உடலில் தோன்றும் வெம்மையால் பித்தக் குற்றம் தன்னளவில் மிகுந்து முக்குற்றத்தையும் கேடடையைச் செய்து பருக்கள் தோன்றி தானாக உடைந்து காய்ந்து அதன் சீழ் உடலில் ஊறி சன்னியை உண்டாக்குகிறது. இந்நோய்க்கு இனிப்புச் சுவையும் கப கூறுபாட்டையும் உடைய அதிமதுரத்தை எதிருறையாக வழங்க நோய் தீரும்.

2. தாகம் - நீர்வேட்கை ‘உறுதியுள்ள பித்தமது தோன்றில் வெப்பு
இருதயத்தில் கலக்கமது மறப்பு தாகம்'' சதகநாடி

உடலில் வறட்சியை உண்டாக்ககூடிய உணவு, செயலால் அழல் குற்றத்தை பெருக்கி மேல்நோக்கு வாயுவை தூண்டி இந்நோய் ஏற்படுவதால் அதிமதுரத்தை எதிருறையாக வழங்க குணமாகும்.

3. கண்நோய் நீர்எரிச்சல், நாவுலர்தல்

ஏவலாய் குழலாய் பித்தஞ் செய்குணம் விளம்பக் கேளாய்
கோலவேல் விழிசிவந்து குளிர்ந்திடி ருக்கு மல்லால்
சீலவே நீர்கடுத்து நொந்து சுறுக்கெனச்சி வந்து வீழும்
ஞாலமே கிறுகிறென்ற நாவுலர்ந்திருக்குங் காணே.
- இரத்தின சுருக்க நாடி.

எனும் நூலில் பித்தம் தன்னளவில் மிகுந்து விழி சிவந்தல், சுழலல், குழிவிழலல், கண் இருளல், சிறுநீர் எரிச்சல் மற்றும் நாவுலர்தல் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும் என கூறப்பட்டுள்ளது. இதற்கு எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க நோய் குணமாகும்.

4. உன்மாதம் (பைத்தியம்) உறுதியுள்ள பித்தமது தோன்றில் வெப்பு
மறதியுடன் கிறுகிறுப்பு பைத்திய ரோகம் (சதக நாடி நூல்)
உற்றிடும் வாதத்தோடு
உறவதால் பித்தமீறில்
நித்தமும் பிதற்றிப் பேசி
நினை விழந்திருப்பரென்று என்பதாலும்

பைத்தியம் (அ) உன்மாதம் அழல் குற்றம் தன்னளவில் மிகுவதாலும், வாதம் மிகுந்து பித்தத்துடன் சேருவதால் உண்டாகும் என்பதால் இதற்கு எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க நோய் குணமாகும்.

6. விக்கல் : கூறிடவே பித்தமது மீறிற்றானால்
மேலான சோபமது விக்கல் மூர்ச்சை - அகத்தியர் நாடி.

பொதுவாக விக்கல் ''சேத்துமத்தின் கோதமலாது விக்கலடாது'' என கூறியிருந்தாலும் பித்தம் மிகும்போது விக்கல் உண்டாகம் என்று அகத்தியர் நாடியில் கூறியுள்ளதால் அழலால் பிறந்த விக்கலுக்கு மட்டும் எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க குணமாகும். அதே நேரம் கபமிகுதியால் உண்டாகும் விக்கலுக்கு வழங்கினால் நோய் மிகும்.

7. வலிப்பு நோய் : வாதமெனும் நாடியது தோன்றில்
திரள்வாயு சூலை வலிகடுப்புத் தீரை - சதகநாடி நூல்

சிறுவிர லிரண்டு பக்கம் நாடிதான் சிதறி யோடில்
மருவிய காலுங் கையுங் வலித்துடன் மிகவே நோகும்

என்பதால் வாதம் தன்னளவில் மிகுவதாலும், மேலும் வாதம் தனக்குத் துணையாக அழலைச் சேர்த்து இந்நோய் ஏற்படின் எதிருறையாக அதிமதுரத்தை வழங்க தீரும். மாறாக வாதம் ஐயத்தை துணையாகக் கொண்டு இந்நோய் ஏற்படின் அதிமதுரம் வழங்கினால் நோய் அதிகப்படும்.

8. வெண்குட்டம் : 'வாதமலாது மேனிகெடாது' என்பதால் வாதம் தன்னளவில் மிகுந்து தோல் நோய் உண்டாகும்போது அழலும் துணையாக கேடடைந்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் வெளுப்பு, எரிச்சல், முடிவெளுத்தல் எனும் குறிகுணங்களுக்கு எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க நோய் குணமாகும்.

9. பித்தமெலும்புருக்கி : உதியுள்ள பித்தமது தோன்றில் வெப்பு
உஷ்ணவாயுவத்தி சுரமதி சாரங்கள் - சதகநாடிநூல்.

இங்கு அத்தி சுரம் எனப்படுவது என்பை பற்றிய சுரமாகும். இது அழல் மிகுவதால் உண்டாவதல் இதற்கு எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க நோய் தீரும்.

10. ஆவர்த்த பித்தம் (அ) ஆவுரு பித்தம் : ''தானான சரீரந்தான் வெதும்புந் தாகஞ்
சளியிளைப்புக் கடுப்புமா, யழற்சி யாகும்
பூனான வாய்தனிலே புளிப்பு யுறைப்புப்
புகழான மலசலந்தான் மஞ்சளிக்குங்
கோனான குறுமொழி கொண் டெங்கும் பார்க்குங்
கூத்தாடுங் கொக்கரிக்குங் கூவலாகும்
ஆனான வடிக்கடிக் கெழுந்தி ருக்கும்
மாவுருபித் தக்குணத்தி னாண்மை தானே''

என யூகிசிந்தாமணியில் தீ குற்றம் தன்னளவில் மிகுந்து உண்டாகும் குறிகுணங்கள் கூறப்பட்டுள்ளது. இதற்கு எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க நோய் குணமாகும்.

11. மதம் , மூர்ச்சை : உறுதியுள்ள பித்தமது தோன்றில் வெப்பு
எழுங்கனவு மேய னைவு மயக்க மூர்ச்சை - சதகநாடி நூல்.

கூறிடவே பித்தமது மீறிற்றானால்
மேலான சோபமது விக்கல் மூர்ச்சை - அகத்தியர்

நாடி நூலிலும் பித்தம் தன்னளவில் மிகுந்து மதம், மூர்ச்சை நோய்கள் உண்டாகிறது. இந்நோய்க்கு எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க குணமாகும்.

12. விடம் (சருவ விடம்) : சிறப்பான பித்தத்தில் வாதநாடி
முறைக்காய்வு விட வீக்கம் மூலவாய்வு - சதகநாடி நூல்

பித்தமும் வாதமும் தன்னளவில் மிகுந்து விடம் உண்டாகிறது. இந்நோய்க்கு எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க குணமாகும்.

13. வாதசோணிதம் (அ) வாதசுரோணிதம் : இந்நோய் வாதம் தன்னளவில் மிகுந்து மூட்டுக்களைப் பற்றி வீக்கத்தை உண்டாக்கி அழல் குற்றத்தையும் தனக்குத் துணையாகக் கொண்டு நோயை உண்டாக்குவதால் இந்நோய்க்கு எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க நோய் தீரும்.

14. காமாலை : காமியம் : ஆமேதான்யத்தி சுரம்பாண்டு சோகை
போமேதான் காமாலை பித்தவெட்டை - அகத்தியர் நாடி நூல்.

தீக்குற்றம் தன்னளவில் மிகுந்து மற்றக் குற்றங்களையும் தனக்குத் துணையாகக் கொண்டு இந்நோயை உண்டாக்கும். தீ குற்றம் வாதத்தைத் துணையாக கொண்டு காமாலை உண்டாக்கின் எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க குணமாகும். மாறாக தீ குற்றம் கபத்தைத் துணையாகக் கொண்டு இந்நோயை உண்டாக்கின் அதிமதுரம் வழங்ககூடாது.

15. தாதுநட்டம் : ''பொருளான வாதத்தில் பித்தஞ் சேர்ந்து
சிவப்பு மலம் பிடித்தலுருந்தாது நட்டம்''

என சதகநாடி நூலில் வாதம் தன்னளவில் மிகுந்து பித்தத்தையும் துணையாகக் கொண்டு இந்நோயை உண்டாக்குகிறது எனவே எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க இந்நோய் தீரும்.

16. குத்திருமல் : ''பித்தமே செனித்தாற் சூடு
பெலத்துடலு லரச் செய்யும்
பித்தமே மிகுந்தா லீளை
ருமலும் பெலத்து நிற்கும்''

என குணவாகட நாடி நூலில் பித்தக் குற்றம் தன்னளவில் மிகுந்து இருமல் நோயை உண்டாக்குவதால் இந்நோய்க்கு எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க குணமாகும். மேலும் கபம் கேடடைந்து உண்டாகும் இருமலுக்கு இதனை வழங்கினால் நோய் அதிகப்படும்.

17. ஆசியங்கம் : யூகிவைத்திய சிந்தாமணியில், ஆசியங்கம் எனும் மேகநோய் வளிக்குற்றம் தன்னளவில் மிகுந்து நீரானது நெய்யின் மணமும் பிசுபிசுப்பும் கொண்டிருக்கும் இந்நோய்க்கு எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க குணமாகும்.

18. இதழ்நோய் : உதட்டினைப் பற்றி வரும் பித்தரோகங்களுக்கு எதிருறையாக அதிமதுரம் வழங்க குணமாகும்.

19. குய்யப்புண் : அழல் குற்றம் தன்னளவில் மிகுந்து மேகநோயை உண்டாக்கி அதனைத் தொடர்ந்து குய்யத்தில் உண்டாகும் பித்தப் புண்களுக்கு எதிருறைாக அதிமதுரம் வழங்க நோய் குணமாகும்.

முடிவு :

சித்தர்கள் பஞ்சபூதம், சுவை, முக்குற்றம், நாடி அடிப்படையில் மருத்துவம் மேற்கொண்டதால் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படாத காலத்திலும் மிகச் சிறப்பாக அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தியுள்ளனர். ஆனால் இந்நாளில் நாம் மேலோட்டமாக மருந்தின் குணத்தின் அடிப்படையில் மட்டுமே வைத்தியம் மேற்கொள்வதால் ஒரு மருந்து சிலருக்கு சிறப்பாகவும், சிலருக்கு சிறிது கூட நோயை குணப்படத்தாத நிலையும் உண்டாகிறது.

இந்த நவீன காலத்தில் அறிவியல் வல்லுநர்கள் அனைவரும் இந்திய முறை மருந்துகளை தரநிர்ணயம் செய்யவேண்டும் என பல ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொண்டாலும் வெற்றியடையாமைக்கு காரணம் அவர்கள் பஞ்சபூத, முக்குற்ற, சுவை, வீரிய விபாக முறைப்படி மருந்தினை ஆராயதததுதான். எனவே நாம் அனைவரும் சித்தர்களின் வழிகாட்டுதெலின் படி நோயையும் கணித்து அதற்குரிய மருத்துவத்தையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அறிவியல் வல்லுநர்களின் உதவியுடன் சித்த மருத்துவ அடிப்படையில் ஆய்வுகள் மேற்கொண்டு அதன் மூலம் இத்தமிழ் மருத்தவத்தை பிரபஞ்ச மருத்துவமாக மாற்றும் வல்லமை நம் கைகளில் மட்டுமே உள்ளது.

SOME MEDICINAL AND AROMATIC PLANTS ABSTRACTS

Dr.L.SAMLAH, M.D. (S) POTHUMARUTHUVAM

ZINGIBER OFFICINALE :

Dried Rhizome of zingiber officinale is a potential source of hypoglycemic and hypo Lipidemic agents.

Clinical Studies :

Hypo glycemic and hypo lipidemic effects of rhizomes of Zingiber officinale were assessed on human subjects. Twenty mild NIDDM subjects and 20 mild hyper cholesterolemic subjects were treated with the dried rhizome powder of Z.officinale for 30 days. Suitable parameters were studies in blood and urine samples of the subjects along with the dietary pattern before and at the end of treatment period. A significant decrease in blood and urine sugar was noticed and the effect was more than that of oral hypo glycemic drug. Significant decrease in serum cholesterol, tryglycerides, LDL and VLDL cholesterol.

Significant increase in HDL cholesterol and decrease in artherogenic index were observed, indicating that dried rhizhome of Z. Officinale is a potential source of hypo glycemic and hypo lipidemic agents. Clinical observations revealed no adverse effects.

Eclipta alber and Exocoecaria Cochinchinensis

Remarkable Cyto toxicity was observed for chlorform and N-butanol extracts of under ground parts of Eclipta alba and Exocoecaria cochinchinensis displayed potent cell-line selective cyto toxicity.

MORINDA CITRIFOLIA

A crude ethanol extract and hexane fraction from Morinda citrifolia (Rubiaceae) showed anti tubercular activity.

The major constituents of the hexame fraction are E-phytol, cyclo artenol, stigma sterol, bito sito sterol, Campesta – 5, 7-22-trien-3-beta-oil and the keto steroids stigmasta –4-en-3-one and stigmasta-4-22-dien-3-one.

E-phytol, a mixture of two keto steroids and the epidoxy sterol derieved from Campesta – 5, 7-22-trien-3 beta-01 showed pronounced anti-tubercular activity.

CURCUMA LONGA

Chemical, anti-fungal and anti bacterial investigation of rhizome oil

GC-MS analysis of oil from rhi-

zomes of Curcuma Longa, showed presence of seven sesquiter penoids, comprising 97.6 percent of the oil.

Major constituents are – r – turmerone (51.7%) r – turmerol (11.9%), beta bisabolene (10.7%) and Zingeberene (10.2%). The oil has been found to possess strong toxic effect on several bacteria and is better anti fungal as compared to synthetic fungicides. The oil has no adverse effect.

TINOSPORA CORDIFOLIA :

The anti – bacterial activity of the aqeous, ethanol and chlorform extracts from the stems of Tinospora cordifolia was studied using disc diffusion method against Escherichia coli, Proteus Vulgaris Entero – bacter faecalis, Salmonella typhi (Gram – negative), staphylococcus aureus and Serratia marcescens (Gram – positive). Results suggest that the ethanali extract has significant anti-bacterial activity against tested bacteria.

SENGADAMBU

BARRINGTONIA ACUTANGULA

Family : Lerythiclaceae

Tamil Name : Sengadambu,
Kodappai, Adamyx

Fruit of Sengadambu shows anti – biotic activity against Escherichia coli and Micrococcus Pyogenesvav.

BETA VULGARIS

The root juice of beet root exhibited anti – Microbial activity against Salmonella typhi and Micrococcus pyogenes vav aureus the Root contains a tumour inhibiting factor.

BOERHAVIA DIFFUSA

Tamil: Mukkurattai Keerai.

Pharmacological studies have demonstrated that Mukkurattai possesses diuretic and anti – inflammatory activities.

A combination of these two activities makes Mukkurattai a very useful drug for the treatment of Inflammatory renal diseases and common clinical problems like Nephrotic Syndrome. It is particularly useful as maintenance drug. It is effective in cases of oedema and ascities resulting from early cirrohoris of the liver and chronic peritonitis.

Hypo – xanthine – 9 – L arabino furanoside present in the drug was found to lower Serum uric acid levels in experimental animals and also in humans.

Mukkurattai shows significant anti – fibrinolytic activity.

BRASSICA CAMPESTINS

Steam distillation of the peels yielded yellowish oily, anti-fungal substance Rapine.

In dilution of 1:1,00,000 rapine prevents the growth of bacteria, fungi and yeast.

பிரிவு

நீ என்னை பிரிந்து செல்லும்
அந்த இறுதியான நேரம்
என் இதயத்தை கல்லாக்கிகொள்வேன்
உன்னை மறப்பதற்காக அல்ல
உன்னை சிலையாக்கி வடித்து
வைத்துக்கொள்ள!

-ஸ்ரீ அபி

உணவே மருந்து! மருந்தே உணவு!!

ஜி.கே. சித்தா மூலிகை மருத்துவம் ஆராய்ச்சி மற்றும் அறக்கட்டளை

சிகிச்சை அளிக்கப்படும் நோய்கள்

- பக்க வாதம்
- குடற்புண்
- தோல் நோய்கள்
- கல்லடைப்பு
- இளம்பிள்ளைவாதம்
- இரைப்பு
- எல்லாவிதமான புற்றுநோய்கள்
- மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- என்பு மற்றும் மூட்டுவலி
- இரத்த அழுத்தம்
- சர்க்கரை நோய்
- காமாலை
- மூலம்

சிறப்பு சிகிச்சைகள்

- இயன்முறைமருத்துவம்
- தொக்கணம்
- நவரக்கிழி
- பிழிச்சல், தாரா
- எண்ணெய்க் குளியல்
- என்பு முறிவு சிகிச்சை
- மூலிகை நீராவிக்குளியல்
- யோகா
- உடல் பருமன் குறைத்தல்

ஜி.கே. இயன்முறை மருத்துவம்

89 (பழைய எண்–302). பேப்பர் மில்ஸ் ரோடு,
பெரம்பூர், சென்னை–11
தொலைபேசி : 25571003, 25571098

எதிர்ப்பாற்றலில் 'உ ரை மாத்திரை'

க. பூங்குழலி
இறுதியாண்டு

'**இ**ன்றைய குழந்தைகளே நாளைய நாட்டின் மன்னர்கள்''. எனவே, அவர்களின் உடல்நிலை, நோய்களுக்கு அடிப்பணியாத எதிர்ப்பாற்றலோடு இருந்ததால் தான், அவர்களால் வளமான வாழ்வை பெற்று சமுதாயமும் முன்னேற முடியும். அந்த வகையில் இளங்குழந்தையிலிருந்தே எதிர்ப்பாற்றல் வழங்கவல்ல சித்தர்கள் வழங்கிய 'உரை மாத்திரை' என்னும் மருந்தை வழங்கி வர வளமான வாழ்வை பெறலாம். இவ்வரிய மருந்தின் மாண்பை விளக்கி, அது எவ்வாறு தோடம், மாந்தம், கணம் , கழிச்சல் முதலிய குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் நோய்களை போக்குன்றன் என்பதை விளக்குவது இக்கட்டுரை ஆகும்.

முதலில், இவ்வரிய மருந்தின் செய்முறையை பற்றி காண்போம்.

சேரும் சரக்குகள் :

அதிமதுரம்	-	25 கிராம்
ஓமம்	-	25 கிராம்
சுக்கு	-	25 கிராம்
வசம்பு சுட்ட கரி	-	20 கிராம்
கடுக்காய்	-	20 கிராம்
சிற்றரத்தை	-	10 கிராம்
அக்கிரகாரம்	-	10 கிராம்
மிளகு	-	10 கிராம்
திப்பிலி	-	10 கிராம்
பெருங்காயம்	-	10 கிராம்
மாசிக்காய்	-	10 கிராம்
பெருங்காயம்	-	10 கிராம்
மாசிக்காய்	-	10 கிராம்
சாதிக் காய்	-	10 கிராம்
பூண்டு	-	1

செய்முறை :

மேற்கண்ட சரக்குகளை வெற்றிலை சாறு (அ) துளசிசாறு விட்டு 6 மணிநேரம் நன்றாக அரைத்து, விரலளவு மாத்திரைகளாக செய்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும் :

கொடுக்கும் விதம் :

தாய்ப்பால் (அ) வெந்நீரில், 1 முதல் 6 சுற்றுவரை உரைத்து, குழந்தையின் நாவில் தடவவும்.

இனி, சேரும் சரக்குகளின் தன்மையை பற்றி காண்போம்.

அதிமதுரம்

குணபாடம் - மூலிகையில்,

''புத்திக்கு வித்தாகுஞ் சந்தாபந் தீர்க்கும்
புகைந்தெடுக்குஞ் சேட்டுமத்தைப்
பித்தரோகத்தை''
- ஏடு

இவ்வாறு கூறப்பட்டுள்ளது

'புத்திக்கு வித்தாகும்' - என்பதன் மூலம், குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது என்பது தெரியவருகின்றது.

'புகைந்தெடுக்கும் சேட்டுமத்தை' போக்கும் என்பதன் மூலம், குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும், கப நோய்களை போக்கும் என்பது தெரியவருகின்றது.

துளசி

அகத்தியர் குணவாகடத்தில்

''ஐயம் வயிறுளைச்சல் அத்திசுரம்
தாகமும்போம்
பையசர மாந்தம் பறக்குங்காண்''

என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

நவீன ஆய்வுகளில்,

MycobacteriumTuberculi கிருமியை அழிக்கும் திறன் இருப்பதாக கண்டறிந்துள்ள னர். இதன் மூலம் அத்தி சுரமாகிய என்புகளை தாக்கும் காசநோயை எதிர்க்கும் திறன் இருப்பது பெறப்படுகின்றது.

மற்றும், டைபாய்டு சுரத்தை உண்டாக்கும் Salmonella Typhosa ஐ அழிக்கும் திறன் இருப்பதாகவும்,

கழிச்சலை உண்டாக்கும் E-Coli பாக்டீரியாவை அழிக்கும் திறன் இருப்பதாகவும் பெறப்படுகின்றது.

<u>கருத்துரை :</u>

மேற்கண்ட தன்மைகளோடு இருக்கும் உரைமாத்திரையை,

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கழிச்சல், கணம் முதலியவற்றிற்கு தாய்பாலில் (அ) வெந்நீரில் உரைத்து கொடுக்க குணமாகும்.

மாந்தம், பால் எதிரெடுத்தல் முதலிய வற்றிற்கு குழந்தைக்கு பால் கொடுத்தவுடன், தாய்ப்பாலில் இழைத்து கொடுக்க நல்ல செரிமானம் உண்டாகும்.

இவை மட்டுமன்றி குழந்தை பிறந்த 30 நாட்கள் கழித்து, குழந்தைக்கு தலைமுழுகும் போதெல்லாம் இதனை கொடுப்பதால், அம்மை, இளம்பிள்ளை வாதம், காசநோய், மஞ்சள் காமாலை முதலிய கொடிய நோய்களை எதிர்க்கும் திறன் உண்டாகின்றது. அதுமட்டு மன்றி எதிர்பாற்றலும் வளர்ச்சியு றுகின்றது.

தடுப்பூசிகள் பயன்படுத்தப்படாத அக்காலத்தில், குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் நோய்களை தடுப்பதற்கு, மக்கள், ‘உரை மாத்திரையை பயன்படுத்தினர்.

இன்று நவீன அறிவியலின் மூலம், அதில் சேரும் சரக்குகள், குழந்தைகளின் நோய்களுக்கு காரணமான கிருமிகளை அழிப்பதோடு மட்டுமின்றி எதிர்ப்பாற்ற லையும் மேம்படுத்துவதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

எனவே, உரை மாத்திரையை குழந்தை களுக்கு பயன் படுத்துவதை அனைவரும் நடைமுறைப்படுத்தினால் வருங்காலத்தில் நோயற்ற இளைஞர் சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும் என்டதில் ஐயமில்லை.

நவீன ஆய்வுகளின் படி :

பொதுவாக குழந்தைகளைதாக்கும், அம்மை நோயினை உண்டாக்கும் Varicella மற்றும் Measles வைரஸ்களை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும்,

இளம்பிள்ளை வாதத்தினை உண்டாக்கும் Polio வைரஸ்களை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும்,

மலேரியா சுரத்தை உண்டாக்கும் Plasmodium வைரஸை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும்,

கழிச்சலை உண்டாக்கும் Leishmania நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சியை தடுப்பதாகவும்,

மஞ்சள் காமாலையை உண்டாக்கும், Hepatitis - B வைரஸை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மேலும், எதிர்பாற்றல் திறனில் முக்கிய காரணியான வெள்ளை அணுக்களின் உற்பத்தியையும் அதிகப்படுத்துகின்றது.

ஓமம்

அகத்தியர் குணவாகடத்தில் ,

“சீதசுரங் காசம் செரியாமந்தம் பொருமல்
பேதியிரைச் சல்கடுப்பு பேராமம் ”

முதலியவை குணமாகும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

நவீன ஆய்வுகளின் படி,

கழிச்சலை உண்டாக்கும் E-Coli பாக்டீரியாவை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும்,

டைபாய்டு சுரத்தை உண்டாக்கும் Salmonella Typhosa நுண்ணுயிரியை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும்,

பல்வேறு தோடங்களை உண்டாக்கும், Micrococcus நுண்ணுயிரியை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும் கண்டிறியப்பட்டுள்ளது.

சுக்கு

அகத்தியர் குணவாகடத்தில்,

''சூலை மந்தம் நெஞ்செரிப்பு தோட மேப்பம் மழலை
மூலம் இரைப்பிருமல் மூக்குநீர்''

முதலியவை குணமாகும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

நவீன ஆய்வுகளின் படி,

தோடங்களை உண்டாக்கும், Rhino வைரஸை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும்

எதிர்பாற்றல் திறனை மேம்படுத்து வதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

வசம்பு

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் பல்வேறு நோய்களை குணமாக்குவதால் 'பிள்ளை மருந்து' என்று சிறப்பாக அழைக்கப்படுகின்றது.

குறப்பாக, மாந்தம், பால் எதிரெடுத்தல், கணம் கழிச்சல் முதலியவற்றை குணமாக்கும்.

நவீன ஆய்வுகளின் படி,

காசநோயை உண்டாக்கும் Mycobacterium Tuberculei யின் வளர்ச்சியை கட்டுபடுத்தும் திறன் உள்ளதாகவும்,

கழிச்சலை உண்டாக்கும் E-Coli பாக்டீரியாவை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மேலும், மூச்சுக்குழாய் மற்றும் சிறுகுடலில் தசையில் ஏற்படும் வளப்பை நோக்கும் குணம் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டு ள்ளது. இதன் மூலம் சுவாசப்பாதையில் உண்டாகும் நோய்களையும், கழிச்சலின் போது உண்டாகும் வயிற்று வலியையும் போக்கும் குணம் உள்ளது தெரியவருகிறது.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் பேதி, சுவாச காசம், இவைகளைப் போக்கும் என்று அறி யப்படுகின்றது.

நவீன ஆய்வுகளின் மூலம்,

சுவாச தோடத்தை உண்டாக்கும் Streptococcus மற்றும் Micrococcus பாக்டீரியாக் களை அழிக்கும் திறன் இருப்பதாகவும்,

கல்லீரலுக்கு வலுவூட்டும் தன்மை இருப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பூண்டு

அகத்தியர் குணவாகடத்தில் ,

'' மன்னிவரு நீர்க்கோவை வன்சீதம்''

போகும் எனவும்,

தேரன் காப்பியத்தில்,

''புப்பச நோய் கெடும்''

எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

நவீன ஆய்வுகளின் மூலம், காச நோயை உண்டாக்கும், கிருமிகளை அழிக்கும் திறன் இருப்பதாகவும்,

கழிச்சலை 'உண்டாக்கும், E-Coli மற்றும் Shigella Dysentriae ஆகிய கிருமிகளை அழிக்கும் திறன் இருப்பதாகவும்.

டைபாய்டு சுரத்தை உண்டாக்கும், Salmonella Typhosa கிருமியை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும் கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

வெற்றிலை

அகத்தியர் குணவாகடத்தில்,

''ஐயம் அறுங்காண்'' என்றும்

''மாந்தமொடு - நாட்டிற் பரிய குரல் கம்மல் ''

இவை போம் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளதின் மூலம், குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும், கபநோய் கள் மற்றும் மாந்தம் ஆகியவை போகும் என்று அறியப்படுகின்றது.

நவீன ஆய்வுகளின் மூலம்,

காசநோயை உண்டாக்கும் Mycobacterium Tuberculi பாக்டீரியாவை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும்,

காலராவை உண்டாக்கும், Vibrio Cholerae வை அழிக்கும் திறன் இருப்பதாகவும்,

கழிச்சலை உண்டாக்கும் E-Coli, Shigella Dysenteriae ஆகியவற்றை அழிக்கும் திறன் இருப்பதாகவும்,

சுவாச தோடத்தை உண்டாக்கும் Streptococcus மற்றும் Micrococcus பாக்டீரி யாக்களை அழிக்கும் திறன் இருப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

கடுக்காய்

கடுக்காயின் சிறப்பு :

"கடுக்காயுந் தாயும் கருதிலொன் றென்றாலும்
கடுக்காய்த் தாய்க்கதிகங் காண்நீ -
கடுக்காய்நோய்
ஓட்டி யுடற்தேற்றும் உற்றவன்னை யோ
சுவைகள்
ஊட்டியுடற் றேற்று முவந்து"

(அ.கு.)

இவ்வாறு, தாயை விட சிறப்பு வாய்ந்தது கடுக்காய் என்று கடுக்காயின் மாண்பு கூறப் பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் குழந்தை களுக்கு உண்டாகும் பல்வேறு நோய்களை போக்கும் திறன் வாய்ந்தது என்று அறியப்படுகிறது.

நவீன ஆய்வுகளின் மூலம்,

பலவிதமான பாக்டீரியாக்களை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாக, கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

சுவாசக் குழாய் தசையின் உண்டாகும் வலிப்பை போக்குகின்றது என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது. இதன் மூலம், சுவாசப் பாதையில் உண்டாகும் நோய்களில், சுவாசத் தடையை நோக்கி, நல்ல சுவாசத்தை உண்டாக்குகிறது.

மேலும், நோய் எதிர்ப்பாற்றல் திறனை மேம்படுத்துவதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

சிற்றரத்தை

மூலிகை குணபாடத்தில்,

"அரத்தையின் குணத்தைக் கேளிர் அக்காஞ்
சந்தி போக்கும்
உரத்தொரு இருமல் மாற்றும் ஓங்கிய உதிரம்
போக்கும்
இரைத்திடும் காச மெட்டும் விஞ்சிய
விஷயமும் தீரும்
சுரத்தையும் நீக்கு மென்று சொன்னது வேத
நூலே"

(ஏடு)

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் இருமல், காசம், சயம், சுரம் முதலியவை குணமாகும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

நவீன ஆய்வுகளின் படி,

காச நோயை உண்டாக்கும் Mycobacterium Tuberculi இன் வளர்ச்சியை தடுப்பதாகவும்,

பல்வேறு பாக்டீரியா நுண்ணுயிர்களை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும்,

சுவாச பாதை நோய்களில் உண்டாகும் சுவாச குழாய் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி எளிதான சுவாசம் உண்டாக வழிவகுப்பதாகவும் அறியப்பட்டுள்ளது.

அக்கிரகாரம்

"சுக்குமா ரோசிக கங்க ளடிநவ தோஷம்
கோகும்"

(ஏடு)

என்று கூறப்பட்டுள்ளதின் மூலம், குழந்தை களுக்கு உண்டாகும் நவ தோடங்களையும் போக்கும் என்பது தெரியவருகின்றது.

நவின ஆய்வுகளின் மூலம்,

நவ தோடங்களில் ஒன்றான சுரதோடத்தை உண்டாக்கும் "டைபாய்டு" கிருமியை அழிக்கும் திறன உள்ளது கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

மிளகு

அகத்தியர் குணவாகடத்தில் ,

"சீதசுரம் பாண்டு சிலேத்மங் கிராணி குன்மம் "

இவை போகும் என்றும்,

"காசமிவை நாசம் கறிமிளகினால் "

என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

இதன் மூலம், மிளகினால் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும், சீதசுரம், கிராணி, காசம் இவை போகும் என்று எறியப்படுகின்றது.

நவீன ஆய்வுகளின் மூலம்,

கழிச்சலை உண்டாக்கும், E-Coli மற்றும் Bacillus பாக்டீரியாவை அழிக்கும் திறன் இருப்பதாகவும்,

சுவாச தோடத்தை உண்டாக்கும், Micrococcus பாக்டீரியாவை அழிக்கும் திறன் இருப்பதாகவும் கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

மேலும், கிருமிகளை அழிக்கும் நிகழ்வுகளில் ஒன்றான **'Phagocytic activity'** இருப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் எவ்வகை கிருமிகளையும் எதிர்க்கும் எதிர்பாற்றல் இருப்பதாக அறியப்படுகின்றது.

திப்பிலி

அகத்தியர் குணவாகடத்தில் ,

"ஈளை யிரும லிரைப்புப் பசப்பிணிகள்"

போகும் என்று கூறப்பட்டுள்ளதின் மூலம், குழந்தைகளுக்கு சுவாசயத்தில் உண்டாகும் ஈளை, இருமல், இரைப்பு இவை போகும் என்று அறியப்படுகிறது.

நவீன ஆய்வுகளின் மூலம்,

சுவாச சய நோய்களில் உண்டாகும், சுவாச குழாய் இறுக்கத்தை போக்குவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம், ஈளை, இருமல், இரைப்பு இவைகளில் உண்டாகும் கடின சுவாசத்தை போக்கி, எளிதான சுவாசம் உண்டாக ஏதுவாகின்றது.

மேலும், காச நோயை உண்டாக்கும், Mycobacterium Tuberculi பாக்டீரியாவை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும்,

கழிச்சலை உண்டாக்கும் E-Coli பாக்டீரியாவை அழிக்கும் திறன் உள்ளதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பெருங்காயம்

தேரையா குணவாகடத்தில் ,

"மந்தம் வாதம் உதாவர்த்தம் அல்குல் நோய்"

இவை போகும் என்று கூறப்பட்டுள்ளதின் மூலம், குழந்தைகளுக்கும் உண்டாகும் மந்தத்தினை சரி செய்கின்றது என்பது அறியப்படுகின்றது.

நவீன ஆய்வுகளின் மூலம்,

இதற்கு இரைக்குடலை தூண்டக் கூடிய தன்மை இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் மந்தத்தினை போக்கி, நல்ல செரிமானத்தை உண்டாக்குகின்றது.

மாசிக்காய்

அகத்தியர் குணவாகடத்தில்,

"தக்கதொரு பாலர் கண நோய் போக்கும் "

என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

நவீன ஆய்வுகளில்,

இதற்கு துவர்ப்பி செய்கை இருப்பதால் கழிச்சலை தடுக்கின்றது என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

'சோதனைக் குழாயின்' சாதனையாளர்

அணி ஜசுமின் சொப்னா
மூன்றாமாண்டு

சோதனை குழாய் முறையில் 1980ல் கருமுட்டையை, விந்து சந்தித்து கருவடைவது பெரிய சாதனையாக கருதப்பட்டது. தொடர்ந்து நடந்த ஆராய்ச்சிகளில் 'இக்சி (ICSI) என்ற முறையில் விந்தணுவை கரு முட்டையின் உள்செலுத்தி கருவடையச் செய்யப்பட்டது 1990' ஆண்டின் சாதனையாகும்.

'இக்சி' என்ற முறையின் ஆராய்ச்சியில் இன்று விஞ்ஞான உலகம் சிகரத்தை நெருங்கிவிட்டது. ஆனால், 'இக்சி' போன்ற செயற்கை கருத்தரிப்பு முறையை பல நூறு ஆண்டுகள் முன்பே தீர்க்கதரிசியான திருமூலர் தம் பாடலில் கூறியுள்ளார்.

'குயிற் குஞ்சு முட்டையை காக்கைக் கூட்டிட்டால்
அயிற்ப்பின்றிகாக்கை வளர்ப்பது போல
இயக்கில்லை போக்கில்லை ஏனென்பதில்லை
மயக்கத்தில் காக்கை வளர்க்கின்றவாறே'

- *திருமந்திரம்*

பொருள் : காகமானது, தன் இனமில்லாது (இரண்டாம் தந்தரிம்) வேற்று இனத்தின் முட்டையை, வளர்க்கின்றது. ஆனால் இப்பாடலின் கருத்தை உற்று நோக்கினால்,

திருமூலர், இன்றைய நூற்றாண்டின் அரிய கண்டுபிடிப்புக்கு பலநூற்றாண்டுகள் முன்பே பாதை அமைத்தது தெளிவாகும்.

நவீன முறைப்படி 'செயற்கை கருத்தரிப்பு' (இக்சி) என்ற முயற்சியில், பெண்ணின் கருமுட்டை 'காத்திருப்பதை' தவிர வேறு ஒன்று செய்வதில்லை. ஆண் விந்துவே நீந்தி பெண் முட்டையை 'உடைத்து' உள்ளே செல்ல வேண்டும். இந்த இயற்கை விந்தையை விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்து இந்த நூற்றாண்டின் மத்தியில்தான் ஆனால் திருமூலர்,

'பாய்கின்ற வாயு மாதர்க்கில்லை பார்க்கிலே'
என்றும்; விந்துவை பற்றி கூறும்போது,
உதயத்தில் விந்து ஓங்கு குண்டலியும்
உதயக் குடிலில் வயிற்தவம் ஒன்பான்
விதியிற் பிரமாதிகள் மிகு
சக்தி கதியாற் கரணங் கலைவைக் கரியே'

என்று அருமையாக கூறுகிறார்.

பொருள் : கரு உற்பத்தி காலத்தில், விந்துவில் 'உயிர்தலை' செய்யும் குண்டலியும், விந்துவின் ஒன்பது பேதங்களும், அவற்றின் முறையே அயன் முதலிய ஒன்பது நிலைகளும், கரணங்கள், கலைகள், வைகரி முதலியன தோன்றும்.

இப்பொழுது நவீன மருத்துவத்தின் முறையில் CASa (Computer assisted sperm Analyses) மூலம் விந்துவை ஆராயலாம். இதில் முக்கிய அம்சங்களாக கருதப்பட்டது.

1. விந்துவின் தலை பாகம் Nucleus
2. Acrosome & Acrosomal cap.
3. Centrole (கழுத்தின் நடுப்பகுதி)
4. Sperm Count (விந்துவின் அளவு)

'Sperm Count' பற்றி கூறுமிடத்து, திருமூலர் 'அழிகின்ற விந்துவின் அளவையறியார் சுழிகிறை தன்னையும் காக்கலுந் தேரார்'

என்று அழகாக விளக்கியுள்ளார்.

'அழிகின்ற விந்து' - என்றால் 'விந்து வெளிப்பட்டு 4 முதல் 6 மணி நேரம் மட்டுமே உயிருடன் இருக்கும் என்று பொருள்.

1. Centrole : ஆணின் 'சென்டிரியோல்' தான் பெண்ணின் சினை முட்டையை இயக்குகிறது. இந்த Centrole எனப்படும் ஆண் அணு (Sperm) வின் பாகம், ஆங்கிலத்தில் 'Black box of pregnancy' எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

2. Acrosoma cap - இது கரு முட்டையினுள் செல்ல வேண்டிய சரியான பகுதியை கண்டுபிடித்து, துளையிட்டு Fertilization ஆண் விந்துவை, பெண் முட்டையுடன் இணைக்கின்றது. இதனை முன் கூறிய பாடலில் (உயிர்தலை' செய்யும் குண்டலி என்றார் திருமூலர்.

3. Nucleui - இது ஆண் விந்து அணுவின் மையப் பகுதியை குறிக்கும். இது பெண் Nucleui முட்டையின் உடன் சேரும்போது 'கரு' (Zygote) உருவாயிற்று. இதனை.

'ஒழிந்த நுதல் உள்ளே ஒளித்ததே'

என்ற வரிகளால் தெளிவு படுத்துகிறார் திருமூலர்.

இவ்வாறு சோதனை குழாயில் செயற்கையாக உருவான 'கரு' வை கருப்பையின் உட் செலுத்த கூரிய ஊசி அல்லது கதிர்வீச்சு பயன்படுத்தப்பட்டது.

பின், இவ்வாறு செலுத்தப்பட்ட 'கரு' வினை, கருப்பையில் வளர்ப்பதை குறித்து, கூறுமிடத்து

'குயிற் குஞ்சு முட்டையை காக்கை கூட்டிட்டால்'
என்றும்,
'உன்னிய கர்ப்பக் குழியாம் வெளியிலே
பண்ணிய நாதம் பகர்ந்த பிருதுவி
வன்னியும் வாயுவும் மாயுரும் சுக்கிலம்
மன்னிய சமனாய் வளர்க்கு முதகமே'

என்று திருமூலர் கூறுகிறார்

-திருமந்திரம்
2-ஆம் தந்திரம்.

பொருள் :

'கர்ப்பக்குழி' என்பது கருப்பை, இது 'ஆகாய' கூறாகையால், கருவுக்கு இடமளிக்கும் செயலை புரிகின்றது.

'நாதம்' எனப்படுவது 'மண்' கூறாகையால், கருவை தாங்கி, வளர்க்க உதவுகின்றது.

'சமனாய் வளர்க்கு முதகமே' என்கையில்,

உதகமான நீர் யாவற்றையும் செழிப்பாக வளரச் செய்யும் என்று புலனாகிறது.

இப்பாடலில் மூலமே

'ஐந்தினுள் ஆணது பிண்டமே'

என்ற கருத்தினை நிலைப்படுத்துகிறார், திருமூலர்.

இவ்வாறு இன்றைய நவீன, நூதனமான கண்டுபிடிப்புகளை அன்றே நடத்தி இம்முயற்சியில் வெற்றிக்கு வழியும் வகுத்துள்ளார், திருமூலர். ஆனால், இப்பாடல்களை ஆராய்ந்து அவற்றின் பொருள் அறிதல் எளிதான காரியம் அன்று. அகச் சோதனை மனிதனை சாதனையாளராக ஆக்குகிறது. எனவே, தொடர்ந்து நின்று நான் என்னை சோதிக்கும்போது கடந்து நின்று அவ்வழி காட்டுகிறான் பரமன்' என்ற கூற்றின்படி, மனித முயற்சிகளை ஊக்குவிக்கவும் வெற்றியை வரமளிக்கவும் 'ஞானம்', மட்டுமே அடித்தளமாக அமைகின்றது.

புத்தகம்

உன்னை நான் வெறும் வெள்ளைத் தாளில்
அச்சிடப்பட்ட காகிதங்களாய்
நினைத்ததில்லை
காலத்தையும் விஞ்சி நிற்கிற
கருத்து மணிகளாய்
நினைக்கிறேன்

இராமகிருட்டிணன்
மூன்றாம் ஆண்டு

எனது பழைய காலைப்பொழுது

தலைமாட்டில் கேட்கும் சிட்டுக்குருவி சத்தம்
ஓயாமல் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் சேவலின் கூவல்
எங்கேயோ தூரத்தில் கேட்கும் குயிலின் கீதம்
ஆதவனை கட்டியணைக்க காத்திருக்கும் புல்நுனி பனித்துளி
கொள்ளைப்புறம் மணக்கும் மல்லிகை
வெள்ளைப் பந்தாக காட்சியளிக்கும் தும்பைச் செடிகள்
புது மலர்ச்சியுடன் காணும் அவரைப்பந்தல்
பனை ஓலை நுனியில் ஆடும் தூக்கனாங்குருவிக்கு
நுனிமட்டும் ஆட அடி ஆடாமல் நிற்கும் தென்னை
ஆயிரம் ஆதவனாய் மலரும் குளத்து தாமரைகள்
மிதமான குளிர்ச்சியுடன் காணும்மணல் பாதை
ஈர வாசலில் கலையுடன் போடும் அழகு கோலம்
இலேசாகய் மெழுகு கோலமிட்ட புகையும் அடுப்பு
தாயிடம் பாலருந்தும் கன்றுகுட்டி
காளைகளுடன் ஏர் சுமந்து செல்லும் வயதான காளையர்கள்
ஆங்காங்கே அரிதாய் கேட்கும் மனித குரல்கள்
முகமலர்ச்சியுடன் எழுப்பிவிடும் அம்மா
தேனீர் அருந்த அழைக்கும் அப்பா
மிதிவண்டி துடைக்கும் தாத்தா.
முக்காடுடன் குரும்பை, தேங்காய் எடுத்துவரும் பாட்டி
எட்டி உதைக்கும் தம்பி
சமாதானம் செய்யும் அண்ணன்
எங்களை வரவேற்கக் காத்திருக்கும் புது மலர்கள்
காலைச் சுற்றி சுற்றி வரும் நாய்
இவையனைத்தையும் யதார்த்தமாய் இருந்தது அப்போது
ஏங்கித் தவிக்கிறேன் இப்போது...

பசுமையான நினைவுகளுடன்
பனிமொழி
மூன்றாமாண்டு

எதிரெது காக்கும் அறிவினார்க்கு இல்லை
அதிர வருவதோர் நோய் — குறள்
இளைய சக்தி
இணையற்ற சக்தி
எய்ட்ஸ் இல்லா இந்தியாவை உருவாக்குவோம்!
இணைவோம் அனைவரும்
எய்ட்ஸினால் பாதிக்கப்பட்டோர்களுக்கு
தோள் கொடுப்போம்! துணை நிற்போம்!!
தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கம்.

தாய்ப்பாலின் மகத்துவம்

வெ. நர்மதா - பி. ஸ்ரீதேவி
இறுதியாண்டு

முன்னுரை :

''தந்த பசிதனையறிந்து முளையமுது தந்து முதுகு தடவிய தாயார்'' என அருணகிரி நாதர், குழந்தைக்குப் பால் தரும் முறையுடன் தாயன்பினை இணைத்துக 'காட்டியிருப்பது எண்ணி பார்க்க வேண்டிய ஒன்று.

ஆனால் இன்றைய தாய்மார்கள் பாலூட்டாமையை நாகரிகம் என்று எண்ணி அநாகரிகமாக தன் பிஞ்சுக்கு பால் ஊட்டாமல் இருக்கின்றார்கள். இத் தாய்மார்களோ பண்டைய பழக்க வழக்கங்களை மறந்து தன் வனப்பை காத்துக் கொள்ள பிஞ்சுகளை தவிக்க விடுகின்றார்கள்.

பாலூட்டும் தாய்:

தாய் பால் என்று ''இயற்கை சீதனம்'' தாய் - குழந்தை பிணைப்பின் திரவப் பாலம். தாய்ப்பால் தரும் பழக்கம் நிலைத்து நிற்பதால் மட்டுமே, நமது இனம் சுமார் ஒரு கோடி ஆண்டுகளாக பாதுகாக்கப்படுகிறது. பண்டைக் காலத்தில் தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்கு தன்பாலைத் தவிர வேறு உணவை ஊட்டியதாக தெரியவில்லை. வயிற்றுக்குள் இருக்கும் குழந்தை வாயில்விரல் போட்டு சப்புவதற்கு பழகி விடுகிறது. பிறந்த குழந்தை மார்பில் பால் குடிப்பது என்பது இயற்கையில் உந்துதலிலேயே ஏற்பட்டு விடும்.

இவ்வாறு பிறக்கும் போதே உறிஞ்சும் சக்தி கொண்ட சிசுவை தாய்மார்கள் ஏமாற்றலாமா - கூடாது.

குழந்தை தன் தாயிடம் பால் குடிக்கும்போது அதற்கு அரவணைப்பு, தட்ப வெப்ப பாதுகாப்பு மற்றும் அன்பின் பிணைப்பு கிடைக்கின்றது.

குழந்தை தாயின் மார்பில் உறிஞ்சும் போது நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் நாயகனாய் திகழும், பிட்யூட்டரியின் பிடரியைச் சுண்டி இழுத்துப் புரோலாக்டின் என்ற உட்சுரப்பு நீரினை உற்பத்தி செய்கிறது. அது மார்பில் உள்ள சுரப்பிகளை தூண்டுவதுடன் தாயின் கருப்பையும் சுருங்கச் செய்யும்.

பங்கியின் விதி:

பிறந்த குழந்தையின் எடை எப்பொழுது இரட்டிப்பாகிறதோ, அதனைப் பொறுத்துத் தாய்பால் புரதச் சத்தும் அதிகரிக்கும், மனிதனின் பிறந்த குழந்தை 3 கிலோவிலிருந்து 6 கிலோவாக, 5 மாதங்களாகும் என்றால் அதன் புரதச் சத்த 1.2 கிலோ விழுக்காடுதான்.

மூளை வளர்ச்சியும் தாய் பாலும்:

எத்தனை சக்தி மற்ற பாலுண்ணும் மிருகங்களிடம் இருந்தாலும் மனிதனின் மூளை நரம்பியல் மண்டலம் வளர்ச்சியுற்றிருப்பதுதான் அவனை மிகவும் உயர்ந்தவனாக காட்டுகிறது.

இந்த மூளை நரம்பு வளர்ச்சி பெரும்பாலும் புரதச் சத்தினை விடக் கொழுப்புச் சத்தினை நம்பியுள்ளது.

சதை வளர்ச்சிக்கு புரதச் சத்தும், நரம்பு வளர்ச்சிக்கு கொழுப்புச் சத்தும் இன்றியமையாதவை. பெரும்பாலும் மூளை நரம்பு அணுக்கள் பிறக்கும் பொழுதே வளர்ச்சியடைந்து 20 முதல் 30 சதவிகிதம் மட்டும் பிறந்த சில மாதங்களில் வளர்ச்சியடைகின்றன.

மூளையின் நரம்பணுக்களின் எண்ணிக்கை வளர்ச்சியடைவதைவிட மயலின் என்ற பாதுகாப்பு கொழுப்பு நரம்பினைச் சுற்றி அமைவதுதான் பெரும்பாலும் பிறந்த பின் நடக்கும் நிகழ்ச்சி அதற்கு 70 சதவிகிதம் கொழுப்பு தேவைப்படுகிறது.

ஆனால் முழுமையான வளர்ச்சி என்பது மற்றும் மூளை வளர்ச்சி என்பதனால் பதாச் சத்தும் கொழுப்புச் சத்தும் சரியான விகிதத்தில் கிடைத்தால் தான் வளர்ச்சி காலம் சமன் நிலையில் அமையும் மனிதனின் தாய்பாலில் 1 சதவிகிதம் புரத சத்தும்,

3.8 சதவிகிம் கொழுப்பும் 7 சதவிகிதம் இனிபபுச் சத்தும் உள்ளன.

ஆனால் பசும்பாலில் 3.3. சதவிகிதம் புரதமும் 4.8 சதவிகிதம் இனிப்பு சதவிகிதம் 3.8 சதவிகிதம் கொழுப்பு சத்தும் உள்ளது.

தாய் குழந்தைக்கு மட்டுமன்று ஒரு நாட்டிற்கே ஒரு பொருளாதாரக் கருவூலம் தாய்பால் குழந்தைகளை நோய்களிலிருந்து காப்பதுடன் குடும்பச் செலவையும் குறைக்கின்றது.

மூன்று மாதம் குழந்தைக்கு பால் மாவு வாங்கினால் மாதத்திற்கு ரூ.450/- ஆகும் எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. நம் நாட்டில் தாய்பால் மூலம் ரூ.6500 கோடியாகும். இந்தக் குப்பிப் பால்களால் நேரும் வயிற்றுப் போக்கைத் தடுக்க நேரும் செலவு ரூ.176 கோடியாகும். மகப்பேற்றுத்தடுப்பை கணக்கிட்டால் ரூ.495 கோடி செலவாகும்.

இவ்வாறு புட்டிப்பாலை நீக்கித் தாய்ப்பாலை நடைமுறைக்குக் கொண்டு வருவதால் ஆண்டிற்கு ரூ.7191 கோடி வீண் செலவு தவிர்க்கப்பட்டுச் சேமிப்பாகின்றது.

தாய்ப்பால் ஒரு தேசிய ஒரு தேசியச் சொத்து, அதனை குழந்தைக்குத் தரமாமல் இருப்பது நாட்டிற்கு செய்யும் தீங்கு ஆகும்.

முலைப்பாலின் பொது குணம்

"தனியமென்றோதிச் சருவதோ ஷங்கள் போம்
உன்னிய தாப பொழியுங்காண் -சந்தியொடு
வாதசுரம் பித்துசுரம் வன்கபச்சு ரந்தணியுங்
கோதில்வன் மையுண்டாங் கூறு"

தாய்பாபாலானது ஏழுவகைத் தோடங்கள், வெப்பம், சந்நிபாதம் காமருந்திற்காக - திரு நிலத்துள் நோயணுகாச் செய்ய நுடக்கிடையார் தம்முலைப் பால் தீய முத்தோஷம் போக்குஞ்சேர்.

தன் செந்நிற இரத்தத்தை வெள்ளை இரத்தமாக்கி வழங்குகிறாள் தாய். அறுசுவை ஊட்டி உடல் தேற்று முன்னே, தன் பாலால் நோயணுகாது காக்க தொண்டாற்றுகிறாள் தாய்.

தழைக்கட்டும் தாய்மை!

வெல்லட்டும் நோயில்லா நெறி!

VIRTUES OF BREAST FEEDING

Baby :-

¨ Milk is no only species specific it is baby specific.

¨ Ensure bonding optimal physical and mental growth

¨ Breast fed babies hae 81Q points higher than formula fed babies.

¨ It enchances child survival by reducing risk of death due to diarhoea by the 14 times ARI by 4 times and other infection by 3 times.

¨ The risk of allergic disorders is reduced.

¨ The take of vaccine is better in breast fed babies.

¨ There is reduced risk of diabetes mellitus obesity, hypertension and coronary artery disease in adult life.

Mother

1. It promotes spacing of birth.

2. The mother who breast fed their babies are likely to maintain their figure better and have a reduced risk of breask and overian cancer. A woman who has breast fed her baby seem to have a lower risk of developing breast cancer during pre-monopausal years. The recent stud-

ies shown risk drop by 11% ever for woman who lactate for 4 to 6 month.

This reduction held true even when there was a family history of breast cancer.

Some studies find that location has a preventive effect on ovarian cancer of ovaries was 60% more common among women who had never located.

- Lactating has an interesting effect on the mother's bone's Thickness and strength of bones seem to decrease during the milk - producing month.

because the some calcium from the bones shows better density than those of non-nursing woman. It appears that with each child breast fed there is improved - Remineralisation of mother bones, including the spine. And that translates into a reduced risk of serious problems like fractured hip (or) pelvis in latter years.

- A study reported in the "Journal of American diet Association" found that one month after delivery mother who were exclusively (or) Partially breast feeding their child had a greater reduction in hip circumference and were closer to their pre pregnancy weight that woman who were bottle feeding.

A WHO conference on this subject concluded that a woman who is breast feeding on demand for six months and has not menstructed has a 2% chance of becoming pregnant. This 'success rate' is equal to artificial birth control device.

Colosterm :-

It is a valuable secretion from the breast of mother, who has just delivered a child.

It is a special milk secreted for few days. It is yellowish and its protein content vit-A is very high.

Containing antibodies vitamins and minerals antibodies have systemic as wells as local protective function.

Promotes mautration of intestinal muasa.

Mature Milk (with in 2 weeks of birth)

Thin and watery with tingeblue. Fore milk is rich in proteins, Lactose, Vitamins, Minerals and Water.

Hind milk (at the end of the feed) has more fat and is rich in energy.

Composition :-

Proteins :

Antibacterial effects

For the initial resistance build up of the infant. Till its own immune system starts functioning properly.

It maintains the metabolism taking plays in the body.

It is the source of non-allergic proteins for the infants.

Fats:-

Main function is to supply calories.

காதல்

பெட்டகமாய் உன்நினைவு
சுமந்து கொண்டு
ஒட்டகமாய் பயணிக்கிறேன்
சோலைவனத்தை உன்னைதவிர
இனி யார்தந்தாலும் அது
எனக்கு பாலைவனமே !

வி. கி மகாலட்சுமி
இறுதியாண்டு

சுக்கிலத் தம்பன மாத்திரை

க. லதா - ம. ஜோதி
இறுதியாண்டு

முன்னுரை :

உடற்தாதுக்களில் ஏழாவது தாதுவான சுக்கிலம் கரு உற்பத்திக்கு முழு முதல் ஆதாரமாய் நிற்பதாகும். இன்றைய காலகட்டத்தில், சுக்கிலம் கேடு அடைவதால் சொப்பணக்கலிதம் எனப்படும் தோடநிலை பரவலாகக் காணப்படுகிறது. இக்குறை பாட்டினால் இன்றைய இளைஞர்கள் பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி வருகின்றனர். அவர்களின் இந்நிலையைப் போக்கும் வகையில் காஞ்சிபுரத்தில் கண்டறியப்பட்ட ஏட்டிலிருந்து, சொப்பனக்கலிதத்தால் ஏற்படும் விந்து நட்டத்தை மருந்தாக் இந்த சுக்கிலத்தம்பன மாத்திரையைக் கண்டறிந் தோம். இம்மருந்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள தனிச்சரக்குகளின் குணத்தையும், மாண்பை யும் நமது தத்துவத்தின் அடிப்படையில் ஆய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

தேவையான சரக்குகள் : நிலை நிறுத்த (அ) பெருக்க

ஒரு முழுமையான மருந்தை செய்து முடிக்க வேண்டுமெனில் முதன்மை, இணை, துணை மருந்துகள் என்ற அடிப்படையில் சரக்குகளைச் சேர்க்க வேண்டும். இவ்வடிப்படையில் சேரும் சரக்குகளாவன :

வெடிக்காத தென்னங்குறும்பை - 100 கி - முதன்மை மருந்து

வெள்ளெருக்கும் பூ	-	100 கி இணை மருந்து
பச்சைப்பாக்கு	-	25 கி இணை மருந்து
சாதிக்காய்	-	25 கி துணை மருந்து
சாதிப்பத்திரி	-	25 கி துணை மருந்து
இலவங்கம்	-	25 கி துணை மருந்து

மேற்கூறிய சரக்குகளை கருவேலம்பிஞ்சு சாறு விட்டு ஒரு சரமம் அரைத்துப் பட்டாணி அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

அளவு : 1 மாத்திரை (இரவு படுப்பதற்கு முன்)
வாரத்திற்கு 2 நாள்

முதன்மை மருந்தாக சேரும் தென்னங்குறும்பையின் பண்புகள்

துவர்ப்புச் சுவையுடைய தென்னங் குறும்பை தட்பவீரியத்தோடு உரமாக்கி செய்கையினையும் தன்னகத்தே கொண்டு, கீழ்க்கண்ட குணத்தை கொண்டுள்ளது.

மேகம் அகக் கொதிப்பு வீறுவி ரத்த பித்தம்

வேக அசிர்க்கர நோய் வீழ பிரமி - தேகத்தில்

வின்னம் பாலிக்கும் விடபாகம் போகவென்றால்

தென்னம்பாளைப் பூவைத் தின்.

இணை மருந்தாக சேரும் வெள்ளெருக்கம்பூவின் பண்புகள்

கைப்புச் சுவையுடைய வெள்ளெ ருக்கும் பூ வெப்ப வீரியத்தோடு, உரமாக்கி செய்கையையும் தன்னகத்தேக் கொண்டு, ஆண்மையுண்டாக்கும் குணத்தையும் பெற்றுள்ளது.

In Syphilitic affections it is regarded as a great remedy so much, so that it is called "Vegetable Mercury".

துணை மருந்தாக சேரும் பச்சைப்பாக்கின் பண்புகள் :

துவர்ப்புச் சுவையுடைய வெப்ப வீரியம் கொண்ட பச்சைப்பாக்கு, துவர்ப்பிச் செய்கையைக் கொண்டுள்ளது.

Arecanut Contains 8 - 18% of tannin.

துணை மருந்தாக சேரும் சாதிக்காயின் பண்புகள் :

துவர்ப்புச் சுவையுடைய சாதிக்காய் வெப்ப வீரியத்தோடு காமம் பெருக்கி, உரமாக்கி செய்கையோடு கீழ்க்கண்ட குணத்தைப் பெற்றுள்ளது.

தாதுநட்டம் பேதி சருவாசி யஞ்சிர நோய்

ஓதுசுவாசங் காசம் உட்கிரணி - வேதோ

டிலக்காய் வரும்பிணி போம் ஏற்றமயல் பித்தங்

குலக்கா யிருந்துவர்க்குக் கூறு.

துணை மருந்தாக சேரும் சாதிப்பத்திரியின் பண்புகள் :

கார்ப்புச் சுவையுடைய சாதிப்பத்திரி வெப்பவீரியத் காமம் பெருக்கிச் செய்கையும் கீழ்க்கண்ட குணத்தையும் பெற

சாதிதரும் பத்திரிக்குத் தாபச்சுரந் தணியும்

ஓதுகின்ற பித்தம் உயருங்காண் - தாதுவிர்த்தி

யுண்டாங் கிரகணியோ போதக் கழிச்சலறும்

பண்டாங் குறையே பகர்.

துணை மருந்தாக சேரும் இலவங்கத்தின் பண்புகள் :

கார்ப்புச் சுவையுடைய இலவங்கம் வெப்ப வீரியத்தோடு கீழ்க்கண்ட குணத்தைப் பெற்றுள்ளது.

சுக்கிலநட்டங் கர்ண சூர்வியங்க லாஞ்சனந்தாட்

சிக்கல் விடாச் சர்வாசியப் பிணியு - மக்கிக்குட்

பங்குப் பூவோடு தரிபடருந் தோன்றிலில்

வங்கப்பூ வோடுரைத்து வா.

இச் சரக்குகள் அனைத்தையும் கருவேலம் பிஞ்சு சாறு விட்டு அரைத்துப் பட்டாணி அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

துவர்ப்புச் சுவையும், தட்ப வீரியமும் கொண்டு கருவேலம் பிஞ்சு துவர்ப்பிச் செய்கையும், ஆண்மைப் பெருக்கி செய்கையும் கொண்டு, கீழ்க்கண்ட குணத்தையும் பெற்றுள்ளது.

நீர்த்தொழுகும் விந்து நிலைக்கப் புரியுமெரி

பூத்தொழுகும் வெள்ளைதனைப் போக்குமிம் - மாத்திரமோ ?

தேசு தருமுரஞ் செய்யும் பெரியோராற்

பேசு கருவேலம்

தத்துவம் - ஓர் ஆய்வுக் கண்ணோட்டம் :

"வன்னியும் வாயுவுமாயுறுஞ் சுக்கிலம் "

- திருமந்திரம்

திருமூலர் வாக்கிலிருந்து சுக்கிலம் என்பது தீயும், வாயுவும் சேர்ந்தது என்பதை அறிகிறோம். மேற்கூறிய கருத்தின் வாயிலாக தீ அதிகரித்தாலோ, வாயு குறைந்தாலோ (அ) வாயு, அதிகரித்தாலோ, தீ குறைந்தாலோ ஏற்படக் கூடிய குற்றத்திற்கு "சுக்கிலக் கேடு" எனக் கொள்ளலாம்.

மேலும், இதனை நாடி அடிப்படையில் கூறினால்,

"சிறப்பான பித்தத்தில் வாதநாடி
சேரிலுறுந் தாது நட்டம் " உண்டாம்.

சுக்கிலக் கேடாக நவீன அறிவியலார் கூறுவது

Abnormal Sperms (or) Any disorder in Spermetogenesis

சுவை - பூத - முக்குற்ற அடிப்படையில் விளக்கம்

முதன்மை மருந்தான தென்னங்குறும்பை யின் சுவை - துவர்ப்பு (மண்காற் இச்சுவை யானது, ஆற்றலைத் தருவதோடுமட்டும்).

குருதி நாளங்களைச் சுருங்கச் செய்யும் தன்மை உடையது. இயல்பாக இது அழல் குற்றத்தைப் போக்கக் கூடியது.

துவர்ப்புச் சுவையில் சேரும் பூதங்களாவன - மண் + காற்று.

மண் பூதத்தின் குணமானது - நிலைத்தல்

காற்று பூதத்தின் குணமானது - தூய்மையாக்குதல் இலேசத்துவம்.

இதன்படி, சொப்பனக் கலிதத்தால் ஏற்படும் விந்து நட்டத்தில், மண் பூதமானது விந்துவை நிலைபெறச் செய்கிறது. காற்று பூதமானது, விந்துவை தூய்மையாக்கி, இலே சத்துவம் அடையச் செய்து, பிண்ட உற்பத் திக்குத் தேவையான இப்பூதத்தின் தொழிலான இடம் விட இடம் நகர்தல் பணியைப் புரிகிறது.

இதே போன்று பச்சைப்பாக்கும், சாதிக் காயும் தொழில் புரிகிறது. தென்னங் குறும்பை யின் தன்மை - தட்பம்

முக்குற்றத்தில் அழல் அதிகரிப்பதால் விந்து நட்டம் உண்டானது. எனவே, அழலைத் தணித்து, விந்து நட்டத்தை நீக்கும் பொருட்டு, தட்ப வீரியமுள்ள தென்னங்குறும்பையானது சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

கைப்புச் சுவை : (காற்று + விண்)

இச்சுவையானது மென்மைத்தன்மையை அளித்து, அழலின் விகற்பத்தை நீக்குகிறது.

பூதங்கள் :

காற்று பூதத்தின் குணமானது - இலேசாக்குதல்.

விண் பூதத்தின் குணமானது - தூய்மையாக்குதல்.

முதன்மை மருந்திற்கு, இணை மருந்தின் சுவையான இது நிலைப்பெற்ற விந்துவை மென்மையுறச் செய்கிறது.

கார்ப்புச் சுவை : (காற்று + தீ)

இச்சுவை வீரத்தைத் தருகிறது. இச்சுவையில் சேரும் பூதமானது காற்றும், தீயும். நிலைபெற்ற, மென்மையடைந்த விந்துவை, கருவுற்பத்தியில் ஈடுபடுத்தும் பொருட்டு வளர்ச்சிக்கும், தொழில்புரிவதற்கும் தேவையான வாயுவையும், தீயையும் இச்சுவையானது அளிக்கிறது.

"பாண்மை என்ற விந்தங்கே யூறும்போது

பாயுமப்பா வன்னியொடு வாயுதானே "

- வல்லாதி நாடி.

இக்கூற்றின் மூலம், இம்மருந்தில் சேரும் அனைத்து சரக்குகளும், சுக்கிலத்தை தம்பித்து, கருஉற்பத்திக்குத் தேவையான வன்மையான சுக்கிலத்தை உருவாக்குகிறது.

சிவப்பு நிலவு

காதல் நிலவு
பார்த்த நினைவுகள்
ஒன்றா! இரண்டா!
இந்த இதயத்தில்...
வளர்பிறையா!
தேய்ப்பிறையா!
எதுவென்று நீ சொல்...

இயற்றியது
பொ.அ. ராஜ்குமாரன்

THE HEALING TOUCH - MASSAGE THERAPY

J.GRACIA, N. VANI DHANALAKSHMI
Final Year

Consider this therapy for :

Massage isn't capable of curing any serious or life-threatening medical disorder, but it can provide welcome relief from the symptoms of anxiety, tension, depression, insomnia and stress as well as back pain, headache, muscle pain and some forms of chronic pain. It's also frequently recommended for the treatment of minor sports injuries and repetitive stress injuries, and for the enhancement of physical conditioning.

How the treatments are done :

These are dozens of specialized massage techniques in use today. However, the most widespread variation builds upon the five basic strokes of Swedish massage.

1. Effleurage :

Slow, rhythmic, gliding strokes, usually in the direction of blood flow toward the heart, for example, from wrist to shoulder. Usually the massage therapist uses the whole hand, gradually applying an increasing amount of pressure.

2. Petrissage :

Kneading, pressing and rolling muscle groups. The massage therapist will take hold of the tissue and alternately tighten and loosen his grasp.

3.Friction :

Steady pressure or tight circular movements across muscle fibres without moving across the skin, often used in areas around joints.

4. Percusssion (Tapotement) :

Drumming hand movements in broad areas of body, particularly the back. Techniques include beating with the side of loosely clenched fists ; cupping or striking with the finger tips and heel of the hand; hacking, rapid chopping motions with the edge of the hand ; and clapping, using the flattened hand to clap rapidly over the fleshy areas.

5. Vibration and jostling :

Vibration entails rapid movements ; Jostling requires rapid shaking of a muscle back and forth.

Some specialized techniques employed for specific purposes :

Neuromuscular massage : (Trigger point therapy)

This technique applies concentrated finger pressure to painful areas in muscles called trigger points.

Deep tissue massage :

Slow strokes and deep finger pressure on areas of the body suffering from chronic muscle tension or areas that simply ache.

Sports massage :

This prevents injury and aid healing in case of soreness or injury. It is used inthe treatment of sports injuries.

What treatment hopes to accomplish :

Massage is nothing more than a systemic manual application of pressure and movement to the soft tissue of the body. It encourages healing by promoting the flow of the blood and lymph, relieving tension, stimulating nerves and stretching and loosening muscles and connective tissue to keep them elastic.

There is also some scientific evidence to support claims that massage enhances the immune system and aids recovery from soft tissue injuries.

In addition to its general health benefits, massage has shown value for a variety of special problems in a host of recent medical studies :

• In premature infants, massage therapy was found to enhance weight gain and shorten hospital stays.

• When given massage, babies of HIV - positive mothers achieved greater weight gain.

• Massage was shown to promote relaxation and alleviate pain and anxiety in hospitalized cancer patients.

• Massage reduced anxiety and lowered stress hormone levels in children with Asthma.

• Mothers who where massaged during labour experienced less agitation, faster delivery and less post - partum depression.

• Slow - stroke bark massage in hospice patients was found to lower blood pressure, heart rate and skin temperature.

• After daily massages for a month, a group of men with HIV infection had improved immune function and decreased anxiety.

Who should avoid this therapy :

Generally, massage is not advised for anyone with an infectious skin disease, a rash or an unhealed wound. Circulatory ailments such as phlebitis or varicose veins preclude the use of massage, it should never be performed directly over inflamed or infected injuries, or at sites of recent fractures or sprains.

Massage is not recommended for cancer patients immediately after chemotherapy or radiotherapy.

Forego massage in the abdominal area for atleast 2 hours after eating and if you have an abdominal hernia, avoid it completely. Abdominal massage is strictly avoided during the first three months of pregnancy ; during this period, massage of the legs and feet is also inadvisable.

What side effects may occur :

Massage can aggravate existing swelling. The pressure that massage exerts on the skin can be painful for someone who has a nerve injury.

நஞ்சு முறிவு

உணவால் வந்திடும் விடங்களுக்கு
உற்றதொரு மருந்தைச் சொல்வேன்கேள்!
கனமான கொழுப்பைத் தன்னகத்தே
கொண்டிட்ட நெய்க்கோ பசுவின் பால்

தேன் நெய் ருசியென்று அருந்திவிட்டால்
தீர்ந்திடும் கரிநீர் உண்டுவிட்டால்
எண்ணெய் மிகுந்தால் விடமாகும்
எடுத்தால் ஊசற்கொடி அது தீரும்.

கடலை துவரை மொச்சை உண்டால்
கருத்தில் கொண்டிரு செம்மண் நீர்
முட்டை அருந்தில் வாயுமிகும்
முள்ளங்கி கிழங்காலது போகும்

ஆடை பாலென்றும் அருந்தாதே
அருந்தினால் புளித்தமோர் மறக்காதே
விடமாகும் வாழைப் பழமிகுந்தால்
விரைவாக புகையிலை குடிநீர்கொள்.

பலாக்கனி சுவைதான் மிகுந்துண்டால்
பரிவுடன் நெய்தேன் இவை கொள்ளு
சிலவேளை குடிநீரை விடமாகும்
சிலதுளி தேன்விடு அது போகும்

புகையிலைச் சுவைத்திட விடமாகும்
புகழ்கீரை பகத்தி மருந்தாகும்
வகையான கோதுமை பொருள்களுக்கு
வன்காரம் நெய்பால் முறிவாகும்.

இலவம் பிசினை மிகுந்துண்டால்
இருவேளை தவறா நாள்மூன்று
மலைமகள் துணையவன் வேம்புடனே
மனதுடன் வெந்நீர் சேர்த்துரைத்து

இலையினி விடமது ஒழிந்ததென
இன்பத்தை கொண்டு நீ அருந்தி விடு
இலிங்க விடமோ பச்சரிசி
இனித்திடும் கரும்பிவை போக்கும்.

வெள்ளைச் சங்கன் பழச்சாறு
வினைதரும் ஊணான் பிணிபோக்கும்
கொள்ளை நீரில் அரைத் துண்ணு
கொட்டை நாவல் விடம்போகும்

இல்லை மல்லிநெய் உண்டால்
எரிச்சல் பிறகுறி மிளகாயால்
தொல்லை குன்றி நஞ்சாலே
தொலைத்திடும் வெங்காரம் அஞ்சாதே

எண்ணெய் அழவணமிவை சேர்ந்தால்
எண்ணற்ற குறிகுணங்கள் உண்டாகும்
தான்றித்தோலை நசுங்கியுடன்
குடிநீர் தந்திட்டால் தொலைந்து போகும்.

எண்ணையும் சோறும் கலந்துண்டால்
என்றைக்கும் நஞ்சு அதைப் போக்க
முன்னமே சேர்த்திட்ட காடிகுடி
மூலை தெரியாமல் விடம்போகும்

வெற்றிலை எண்ணெய் இவை சேர்ந்தால்
காடம் தீர்க்கமு் தேங்காய் பாலதினால்
சோற்றினை அதிகம் உண்டுவிடின்
சுகம்தரும் குளிர்நீர் தனையருந்து

வற்றிய உடலோ உப்பிவிட
வகையாய் உளுந்தினை உண்ணுங்கால்
சீரகம் கொள்ளு தேனுடனே
சிறிதேனும் மிளகு கொண்டு விடு.

தெரிந்தும் தெரியாமலும் நஞ்சுண்டோம்
தெரிவோம் அதனால் சில முறிவு
எருக்கின் பாலொரு மருந்தாகும்
இருந்தாலும் மிகுந்தால் விடமாகும்

பருத்தியின் இலையைக் காடி விட்டு
பாக்களவு உண்டிட விடம் போக்கும்
சர்க்கரை எள்ளிவை சேர்ந்திட்டாலும்
சத்தியமாய் எருக்கின் விடம் போகும்.

கஞ்சா மயக்கம் சுக்காலும்
இதலிச் சவ்வீரச் சாறாலும்
எஞ்சாது முறியும் இதுவுண்மை
இலைக்கள்ளி வேர்க்குடி நீராலும்

அஞ்சுதல் மடமை அபினிக்கு
அதன்விடம் போக்கும் கலைக்கள்ளி
மஞ்சள் அலரியின் மாநஞ்சோ
மருலும் துருசு வெந்நீரால்

ஆகம் குளிர நுங்குண்ணு
அதுமிகின் உண்டிடு பொரிகாபம்
ஆங்காரம் போக்கும் நாடிவிடம்
வெங்காரம் பசுநெய் சேர்ந்திட்டால்

ஆவின் நெய்யுடன் பன்றிமலம்
அங்கம் வகிக்க மேன்மையுறும்
ஆன்றோர் வாக்காய் அனைத்தையும்
சுபயன்தோல் குடிநீர் கொள்ளே!

நேர்வாளம் மிகுந்தால் விடமாகும்
நேரான மருந்தின்றேல் முடிவாகும்
சீரகம் தன்னில் தேன்விட்டு
சீராய் வதக்கி நீர்விட்டு

பேருக்காக அல்லாமல் பெருஞ்சிந்தை
பெயர்த்திடாக் குடிநீரிட்டு
ஈரிரு முகைள் தினமூன்றாம்
என்னுபடி கொடுத்திட விடமுறியும்

கோரைக் கிழங்கும் பேய்பீர்க்கும்
கோநெய் நல்நெய் சேர்ந்ததுவும்
தேர்ந்த உளுந்து வடை யதினால்
வெண்கொடி வேலியின் விடம் போகும்

சேராங் கொட்டை அதன் நஞ்சோ
செங்கற் பொடியால் ஒற்றுயிட
சேராது வீக்கம் மெழுகெண்ணெய்
சேர்ந்துக் காய்ச்சிய பூச்சதனால்

கலந்திடும் உலோக விடங்களுக்கு
கரும்பொன் கலந்திட்ட மருந்தருந்து
போளத்தின் நஞ்சுக்குபேரரத்தை
புகழ்ச்சிக் கிலையதை நினைவுனுத்தே

கலப்பைக் கிழங்கால் கடும் விடமே
கலந்திடும் விரைவில் உடல்தனிலே
பலமாய்தனை முறித்திடவே
புகழ் நீலிக்குடிநீர் தனையருந்தே

-மலர்க்குழு

CINNAMOMUM ZEYLANICUM

இலவங்கப்பட்டை

INDIAN NAME : DALCHINI

S. RAJESWARI
Third Year

INTRODUCTION

Cinnamon is a aromatic plant. Commonly it is used as a flavouring agent and is a constituent in many spice mixtures, used all over India.

CONSTITUENTS

In the bark - Cinnamaldehyde, Cinnamyl acetate, Eugenol.

In the leaves - Eugenol, Eugenol acetate, Safrole.

An analysis of cinnamon shows moisture, protein, fat and carbohydrates. Cinnamon also contain essential oil known as cinnamon oil. This essential oil consists of substantial amount of Eugenol and safrole.

CINNAMIN ACTION IN ACUTE

RONCHITIS

Acute bronchitis implies acute inflammation of the bronchi caused by Pyogenic group of organisms, which includes Streptococcus, pneumococcus, and staphylococcus.

Due to the presence of eugenol and safrole, cinnamon shows good effect in acute bronchitis.

PROPERTIES OF EUGENOL

- Antiinfective
- Immuno Stimulant
- It inhibits the inflammation

It inhibits the secretion of the inflammatory prostagladins at the human mucous membrane. It is an excellent bacterial antiseptic and analgesic.

Eugenol, Gerangl acetate, safrole acts an bronchial secretions the secretion of mucous clearly reduces. This effect of engenol is especially interesting in the case of all patients who exhibits a hyper secretion of mucous.

OTHER USES OF CINNAMON

CURATIVE PROPERTIES OF CINNAMON

Cinnamon leaves are used in the form of powder or decoction. They are stimulant and useful in releiving flatulence Cinnamon presents nervous tension.

DIGESTIVE DISORDERS

Cinnamon checks nausea, vomitting and diarrhoea. It stimulates digestion. A tablespoon of cinnamon water prepared as for cold and taken half an hour after meals will relieve flatulence and indigestion.

COMMON COLD

Coarsely Powdered and boiled in a glass of water with pinch of pepper powder and honey. Cinnamon oil mixed with the honey will give relief from cold.

HEAD ACHE

Head ache produced by exposure to cold water is readily cured by applying a paste of powdered cinnamon mixed in water on the temples of the forehead.

ACNE

Paste of Cinnamon powder prepared with few drops of fresh lime juice can be applied over pimples and blackmarks with beneficial result.

"HEALTHY - LIFESTYLE"

Tips to stay trim

1. "Eat a nutritious breakfast, never skip the meal"
   - It keeps you alert and will keep you going for the day.

2. "Drink plenty of water".
   - It relieves constipation and keeps your skin supple and maintains our body in the right condition.

3. "Include whole grains & fibre rich food"
   - It can prevent many chronic diseases.

4. "Consume sweets and fried foods occasionally"
   - Excess consumption can worser blood sugar and cholesterol level and adds to weight.

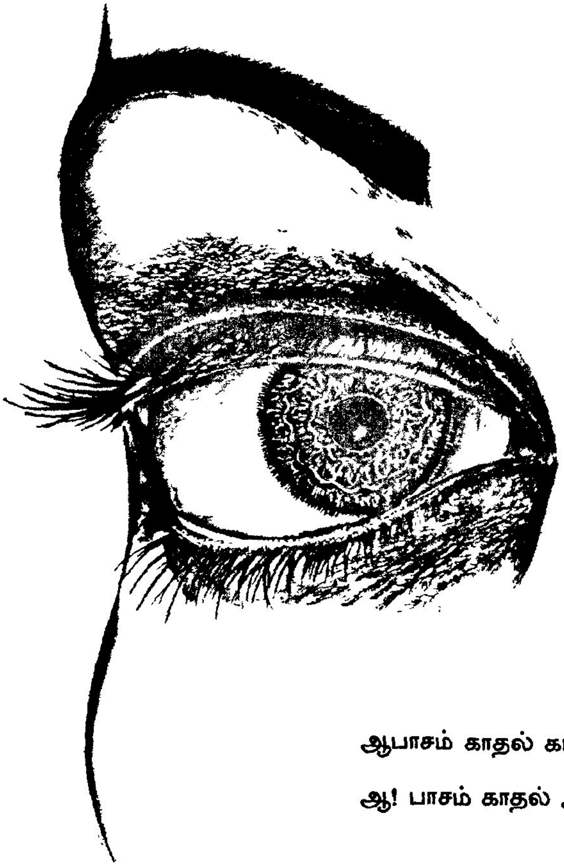
5. "No fasting or feasting"
   - It avoids gastritis and obesity.

6. "Exercise - Everyday"
   - It warms up your muscles and walking for 30 min. a day keeps you good.
   - Use stairs, instead of lifts.

7. "Maintain ideal body weight"
   - It keeps you firm & trim.

8. "Spend time with family and friends "
   - It reduces your mental and physical stress

G.YAMUNA
Fourth Year



ஆபாசம் காதல் காமமாகும்

ஆ! பாசம் காதல் ஆன்மீகமாகும்

ப. இராஜ்குமார்
மூன்றாம் ஆண்டு

அன்பின் வடிவம்

உன் உருவை சிலை வடித்து
என் கண்ணை அதில் வைத்து
இமயமெல்லாம வியந்து போக
இயக்கி வைத்து இன்பம் காண்பேன்!

ச.குமார்
முதலாம் ஆண்டு

SOME KNOWN ETHICS AND UNKNOWN REASONS

K.SUBHASRI, S.ELANGOVAN
Fourth Year

Females usually do not reach the same height as males :

The growth of an individual in height is due to growth of his/her long bones in the limbs.

- Epiphyseal plates of long bones (viz.upper and lower limbs) are responsible for growth in height.
- Sex hormones such as oestrogen and testosterone stimulate ossification of the epiphyseal plate and thus the cessation of growth.
- Females usually stop growing earlier than males because oestrogen causes a quicker closure of the epiphyseal plates than does testosterone.

The telephone numbers are usually seven to eight digit long :

- The short-term memory, where information is retained for a few records to a few minutes.
- This memory consists of the number of bits of information that can be stored at any one time, which is usually about seven or eight.
- That is why the telephone numbers are seven to Eight digit long.
- However more bits can be stored when the numbers are grouped into specific regments seperated by space, when adding on area code.

On touching a live electrical wire, the hand gets tightly closed and hold on the wire :

- On touching a live electrical wire the body gets a strong stimulus, making all the muscles to contract.
- Since the flexor muscles of the hand are stronger than extensors, there is a prepondence of flexion of the hand.
- Consequently the hand gets tightly closed and hold on the electrical wire.

Popping or cracking sounds are produced when fingers are forcefully pulled or best at interphalangeal joints :

- The interphalangeal joints are of synovial variety. When a synovial joint is pulled upon, its volume is suddenly expanded and the pressure of the joint flexed is decreased, causing a partial vaccum within the joint.
- As the joint fled is displaced within the vaccum hits against an articular cartilage, a popping or cracking sound is produced.

The blow on the head often produces a black eye two days after the injury :

- A blow on head may lead to bleeding into the layers of loose areolar tissue and its associated muscles.
- Blood from loose areolar tissues

layer spread posterity and sidewords upto zygomodi archer.

- Anteriorly it may track down first in the upper eyelid and then in the lower eyelid with in a couple of days.
- The gravity will assist this accumulation of blood in the eyelids. The blood clots and eyelids appear black.

The person's nose often 'runs' when he or she cries :

- The tears are produced in the lacrimal gland. Most of the tear fluid evaporates, Bur the excess tears are collected in the lacrimal sac.
- The lacrimal sac continues into the naso lacrimal duct. This duct opens into the nasal canal.
- The crying produces extra tears, which are conducted to the nasal carity causing a "runningnose". The exces tears also spill over the edges of lower eyelids and role over the checks.

The crying of a newborn baby is dry-eyed :

The crying of a newborn baby is dry eyed because the lacrimal gland does not secrete tears fluid unit 4-6 weeks after brith.

The males usually have low pitched voices than females, however their voices are louder than females :

- The males have longer vocal cords than females, therefore the vocal cords of the male vibrate more slowly but with greater amplitude of vibration.
- Consequently the males usually have low pitched voices females and their voices are louder than females.

On ejaculation, the seminal fluid does not enter into the urinary bladder :

- The sympathetic when stimulated cause the epididymis, vas deferens, seminal vesicles and prostrate to contract and empty their contents (ejaculation).
- cause the internal Sphincter of urethra to constrict.
- so that the region of neck of bladder is shut off. Hence on ejaculation, the seminal fluid is prevented from entering into the urinary bladder.

The 'sinusitis' is more common in habitual smokers :

- The nasal cavity (respiratory region) and para nasal sinuses secrete a thick layer of mucus.
- The cilia on the surface of mucous membrane help in the drainage of the secretion.
- In smokes these cilia are destroyed hence they are prove to suffer from sinusitis.

The flat appearance of the sole of foot is normal in infants :

The arches of foot are present at birth, butthe concavity of the arch is filled with subcutaneous fat-pads. There fore the foot appears flat.

Some people can run fast for short distance while other are good long distance runners:

- This is because of rate of distribution of fast-twitch and slow twitch muscle fibres in their leg muscles.
- The fast-twitch muscle fibers have relatively poor blood supply and levs myogloblin hence they contract rapidly for short time but fatigue quickly.
- The slow - twitch muscle fibers have well developed blood supply and large around of myoglobin hence they contract slowly for longer time and fatigue slowly.
- Thus persons having greater percentage of

  Fast twitch muscle fibres - run fast for short

  Slow twitch muscle fibres - good long distance runners.

The diagram of the practical appreciation of the 'blind spot' :

- Hold the drawing about 20 inches away from your face with your left eye closed and your right eye focussed on the circle.
- Slowly move the drawing closer to your face until the cross disappears
- This occurs because the image of the cross is focussed on the optic disc (blind spot) where the photo receptors are absent.

AIDS - A BIODATA

B.Anuradha
Final Year

Name : Aids - Acquired Immuno Deficiency syndrome.

Parent :HIV - Human Immuno deficiency Virus

Age, Year of birth : 21 years 1983.

Founders : Robert Gallo [USA], LUC Montegnier, [Pasteur institute, Paris]

Occupation:- Destroying the "T" cells of human body.

Sub Occupation : Helping other diseases to enter the human body and killing.

Life long achievement : Has terrorised the world with his cruelty.

Achievement : Yet unconquerable by any drugs.

Favourite Proverb :"A FRIEND IN NEED IS A FRIEND INDEED", [He helps his friendly diseases]

Disliked Proverb :- "HEALTH IS WEALTH" : "PREVENTION IS BETTER THAN CURE"

Motto : "Kill for joy"

Friends : Unsterilised medical equipments, Heterosexual contact, AIDS affected mother, Blood transfusion [These all help him to spread].

ஆதங்கம்

மரபுக் கவிதைதான்
எனக்கு
பிடிக்கும்!

அந்த பூச்சரத்தில்
தான் - என்
கவிதை பூக்களை
தொடுக்க ஆசைப்பட்டேன்!

காலச் சூழலில்
புதுக்கவிதை
சிப்பிதான் - என்
கையில் பிடிபட்டது!

சிப்பிக்குள்
முத்தெடுக்க
முயல்கிறேன்!

சமுகத்தின்
அழகினை
அலங்கரிக்க

ஆ. சதீசுகுமார்
இறுதி ஆண்டு

நிழல்

இமையின் நிழல்
கண்களுக்கு
இலைகளின் நிழல்
இளைப்பாறும் உள்ளங்களுக்கு
இமயத்தின் நிழல்
இம்மண்ணிற்கு
இதயத்தின் நிழல்
நினைவுகளுக்கு
தாய் மானின் நிழல்
குட்டிமானின் உறக்கத்திற்கு,
என்றும்
நிழல் தரும் நிழல் என்றும்
நிழலை தேடியதில்லையே....!

ஜி. நிஷா
இறுதியாண்டு

GARLIC AND IT'S HITS

M.Subhashini
Third Year

Garlic is a bulb made up of 'cloves'. Normally garlic varieties do not produce seeds, due to lack of sexual reproduction varietal improvement, has to be secured through bulb section. Garlic has a pungent smell due to the presence of unsaturated sulphides.

CHEMICAL CONSTITUENTS :

Garlic has the following constituents :

- Phosphorous - 310 mg
- Iron - 1.3 mg
- Calcium - 30mg
- Vitamic - C - 13mg
- Calorific Value - 145k cal/100g

The chief constituent are the Sulphur compounds -

Cysteine Sulforide (eg) Allicin

Thiosuyinates (eg) Allicin

Dially Sulphide.

PHARMACOLOGICAL ACTIVITIES

- Antibacterial
- Antifungal
- Anti Hyperlipidaemic
- Anti Hypertensive
- Anti Neoplastic
- Hypo Glycaemic
- Anti inflammatory
- Anti Spasmodic
- Anti Arthritic

PHARMACOLOGY

ANTIBACTERIAL AND ANTIFUNGAL ACTIVITY :

The essential oil and the juice inhibits in Vitro growth of Bacillus Species, Mycobacterium Tuberculosis, Escherichia Coli. The antibacterial activity is attributed to allicin.

ANTI HYPER LIPIDAEMIC EFFECT

Fresh garlic, garlic juice lowers cholesterol and plasmo lipids. The water - soluble extracts inhibits cholesterol biosynthesis. The activity appears to involve the inhibition of hepatic, HMG - coA reductase and remodeling of plasma lipoproteins and Cell Membranes.

Moreover, Hypolipaemic activity is due to increased excretion of cholesterol through faeces, and diminish endogenous synthesis of cholesterol.

ANTI HYPERTENSIVE EFFECT

The drug appears to decrease Vascular resistance by directly relaxing the smooth muscle, The aqueous extract induce membrane hyperpolarization in the

cells, by the opening of k^+ channels resulting in "Vasodilation". Since the calcium channels were closed.

Apart from BULBUS ALLIUM SATIVI increases the Production of nitric oxide, associated with a decrease in Blood Pressure.

Aqueous garlic extracts and garlic oil alter the plasma fibrinogen level, coagulation time, fibrinolytic activity.

Garlic inhibits platelet aggregation both in vitro and in vivo. Because of Increased Fibrinolytic Activity - it prevents ISCHAEMIC, HEART DISEASE, CORONARY THROMBOSIS.

HYPO GLYCAEMIC EFFECT

Garlic bulbs administered orally reduced Polydipsia. The extract's of garlic appear to enhance insulin production,

ANTIINFLAMMATORY EFFECT

The anti inflammatory activity of the drug appears to be due to its Anti - Prostaglandin activity. Prostaglandin are compounds which increase the inflammation at the site due to any infection or injury. So effective in the treatment of 'Rheumatoid Arthritis'.

The ethanolic extract of drug showed Anti - Spasmodic activity. The juice relaxed the smooth muscle of ileum, heart and also inhibited norepinephrine, acetylcholine and histamine induced contractions.

EFFECT ON LEPROSY

In case of Leprosy administration of garlic extracts altered the Biological Index and improves the clinical condition. Garlic acts as a cleaning and disinfecting medium.

Apart from it incorporation of Garlic in the diet at moderate level, shifts the balance of the microflora in the intestine, in favour of the lactic organisms, which has favourable effect on the absorption of the minerals in the diet.

ANTI NEOPLASTIC

Garlic is used as an antiseptic for the prevention of gangrene due to its antiseptic and germicidal property. It has antineoplastic and antitumour activity.

DOSAGE FORMS

- Fresh bulbs
- Dried Powder
- Volatile Oil
- Aqueous or alcoholic extracts are the forms of administering Garlic.

Thus GARLIC acts as an ALLROUNDER, controlling all the systems in our life.

கையிருப்பு

இன்றைய மகிழ்ச்சியிலும்
நெஞ்சில் கரிக்கின்றது
நேற்றைய கசப்புகள் - எனினும்
கால்கள் தளர்ந்தபோதும்
கை கொடுத்தது என்றுமே
தன்னம்பிக்கை!

சிமிழ்

Musa Paradisiaca - Banana

R.Kalaivani
Final Year

Medicinal uses :-

1.Mild Laxative

2. The sugars present tend to increase Gram (+) or acidic groups of micro organism in the intestines and decrease Gram (-) organisms.

3. The fruit aids in combating diarrhoea and dysentery, promoting the healing of intestinal lesions in ulcerative colitis.

4. Banana powder is effective in the treatment of coeliac diseases, sprue and other form of carbohydrate intolerance in children. It is used for certain intestinal disorders in adults.

5. A syrup prepared of the ripe fruit may be incorporated with milk and used for infant feeding.

6. The ripe fruit is reported to be useful in diabetes, uraemia, nephritis, gout, hypertension and cardiac diseases.

7. Unripe fruit and cooked flowers are useful in diabetes.

Ash of the root is useful anthelmintic juice of the flowers are used for dysentery.

Stem and root are useful in disorders of the blood.

8. Pulp & peel contains Serotonin, Nor epinephrine, Dopamine

(i) Serotonin inhibits gastric secretion and stimulates smooth muscle in the intestine and elsewhere.

(ii) Norepinephrine is a mediator of autonomic function and is widely used as a vasoconstrictor agent.

(iii) Norepinephrine is a mediator of autonomic function and is widely used as a vasoconstrictor agent.

9. The skin and pulp of green banana contain antifungal substances, while the skin and pulp of the ripe banana contain both antifungal and antibacterial substances.

10. An antibacterial factor active towards acid-fast bacteria (Mycobacteria) is present in banana.

தாய்மை

தூங்கிய உன் விழிகளைக் கண்டு
தூங்காமல் விழித்திருக்கிறேன்
பேசிய உன் அதரங்களைக் கண்டு
பேச மறந்து நிற்கிறேன்

சிரித்த மழலைச் சிரிப்பினைக் கேட்டு
சிலையென நிற்கிறேன்
நீ எனக்கு மகனாக வாய்த்ததினாலேயே
நான் தாயாகப் பூரிப்படைகிறேன்

பூ. செயரூபா
மூன்றாமாண்டு

மழையே !

நீ மேகத்திலிருந்நது முத்துத் துளிகளாய்
வீழாததால் எங்கள் உழவர் கண்களிலிருந்து
வழிகிறது இரத்தத் துளிகள்.

மழையே!

நீ வந்தபின் வீசுவதோ தென்றல்காற்று
நீ வராததால் என் மனிதில் அடிப்பதோ புயல்காற்று

மழையே!

நீ பெய்வதால் வருவதோ மண்வாசம்
அதில் தொலைந்து போவதோ என் சுவாசம்
என் சுவாசம் தொலைந்து விடுமோ என அஞ்சவில்லை
என் அச்சமெல்லாம நீ தொலைந்து விடுவாயோ என்பதுதான்!

அ. அனிதா
முதலாம் ஆண்டு

நட்புக்காக

பயிலும் நாட்களில்
பலவித பறவைகளாய்
பாடித் திரிந்தும்
கவலைகளை காற்றிலே கரைத்து
ஆசைகளை அரும்புவிட்டு
மகிழ்ச்சி மண்ணில் மின்னும்
மின்னும் வைரங்களாய்
இருந்த நாம் என்றாவது
ஒருநாள் காலக் கடலில்
திசைமாறி பிரிந்திடுவோம்
நம் பாதைகளும், பயணங்களும்
வெவ்வேறாக இருக்கலாம்
ஆனால் இன்று நாம்
கொண்ட நட்பு என்றும்
வேறல்ல

சி. கோவிந்தராசு
இறுதியாண்டு

THOKKANAM [Therapeutic Massage]

V. NARMADHA
Final year

1. Thokkanam for Keel Vayu [Arthritis] :

Pain in Arthritis is caused by poor circulation in the joints. For better degree of circulation in that area, the affected part should be given fomentation with warm water for about 3 minutes.

The 1 minute application of Hot water should be done then fomentation with hot water should be repeated.

Thokkanam with a Sivapu Kungiliya Thylam and Sivapu Thylam, before the application of oil, sprinkle some powdered camphor in that particular oil and warm the oil before giving the thokkanam, this will enhance the circulation in affected area.

After this massage tie strip of cloth coated with clay paste on the affected area and let it remain for 40 min. This treatment can be continued for 40 days.

2. Vali Azhal Keel vayu (Rheumatism) :

In this disease maximum pain is experienced in the joints. Joints are the area where the blood vesels have to take a turn and it is natural that waster material gets clogged near the joints, with a increase of acidity in the blood and also one who suffers with disease caused by blood impurity.

The digestion become poor and one suffers by indigestion, constipation.

To balance the body's Biochemistry according to our Siddha Principle.

"Veresanathal Vatham Thazhum"

"Vamanathal Pitham Thazhum"

"Nasiathal Kabam Neengum"

THOKKANAM	These three to
VETHU PIDITHAL	balance our body
PEECHU	Chemisty.

The toxins deposited near the joints cause Rheumatic pain. And as long as these deposits remain health can be brought back.

Steam fomentation on the back, thokkanam, Vethupidithal combined can do miracles.

3. Vatha Sthambam (Sciatica) :

Sciatic Nerve is located at the Level of L_4, L_5, and S_1 (waist region) - the altered mechanics of Lumbar spine injure (or) compress the nerves which leads to spasm of Para Spinal musculature - that is constant aching pain is felt in the Lumbar region and may radiate to buttock, thigh, calf and foot.

Gentle Application of thokkanam with Light pressure can be applied over the affected region. Heat is needed at the point of pain near the hip bones, buttock, thigh and ankle.

A sun bath and Thokkanam in sunlight helps. Use a strip of cloth coated with paste made from moosambram patru with a white of egg (or) flour of black gram (Ulunthu) with white of egg (or) Amukkra Patru with white of egg can be applied to the affected Area.

4. Kuruthi Azhal [High Blood Pressure]

Massage in the case of Hypertension is very effective remedy but it should not begin from the head and move towards the feet.

Very gentle massage with light pressure is applied. Massage with cooling oil is very helpful.

What ever may be the cause, of this disease the cure is one - Purification of blood vessels by the intake of more liquids especially water, balanced diet, thokkanam.

Best medicated oils for Thokkanam :

1. Sivapu Kungiliya Thylam
2. Sivapu Thylam
3. Vida Mushti thylam
4. Kaya Thirumeni thylam
5. Ulunthu thylam
6. Chitramuti thylam
7. Sadamanjil thylam
8. Karpurathi thylam

WHAT KIND ARE YOU ?

G.LATHA
V.VALLIMALAR
Final Year

Some people never seen motivated to participate but are just content to watch while others do the work. They are called "Spec Taters".

Some people never do anything to help but are gifted at finding fault with the way others do the work. They are called "Comment Taters".

Some people are very bossy and like to tell others what to do but don't want to soil their own hands. They are called "Dick Taters".

Some people are always looking to cause problems by asking others to agree with them. It is too hot or too cold, too sour or too sweet. They are called "Agie Taters".

They are those who say they will help but somehow just never get around to actually doing the promised help. They are "Hezzie Taters".

Some people can put up a front and pretend to be someone they are not. They are called "Emma Taters".

Then there are those who love others and do what they say they will. They are always prepared to stop what ever they are doing and level a helping hand. They bring real sunshine into the lives of others. They are called "Sweet po Taters".

நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நாவற் கொட்டை மாத்திரையின் பங்கு

கு.மு. ஹேமலதா,
இறுதியாண்டு

*"உழைப்பால் பசிவென்று
உடல் நலத்தால் பிணிவென்று
அன்பால் பகையை வென்ற நாடே"*

உலகில் தலைசிறந்த நாடாகும், என்று வள்ளுவன் கூறக் கேட்டுள்ளோம். அவ்வாறு வளர்ச்சிடையந்த நடாக மாறிக் கொண்டு இருக்கும் நம் மக்களுக்க அச்சுறுத்தும் வகையில் உள்ள நோய்களில் "மதுமேகம்" எனப்படும் நீரிழிவு நோயும் ஒன்றாகும்.

"பகற்பித்த விந்தையலாது மேகம் வராது" எனத் தேரையரும், 'கன்னி மயக்கத்தால் கண்டிடுமே மேகம்" என்று திருமூலரும், இந்நோயின் முதற்காரணங்களைக் கூறியுள்ள னர்.

இயல்பாக மனித உடலில் இருந்து வெறியேறும் 'அறுநீர், மும்மலமும்" தன் இயற்கை அளவில் மாறுபட்ட, அதிக அளவில் அடிக்கடி சிறுநீர் இழிதலும், அதனைத் தொடர்ந்து ஏழு உடற்தாதுக்களும் வன்மை குன்றி காணப்படுவதுமாக இந்நோயின் இயல்பை சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

இதைத்தான்

*"பற்பிடித்த மேகமென்றால் பித்தம் மீறும்
பாலகனே காங்கை கொண்டு நீராம் பாரே'*

என்றும்

*"குறியுடனே மேகந்தான் கொடுமை செய்து
குறைந்து வரும் தாதுவெல்லாம் குன்றிப்
போகும்"*

என்றும் பதினெண் சித்தர் நாடிநூல் கூறுகிறது.

மருத்துவம் :

இத்தகைய மதுமேக நோய்க்கு 'நாவற்கொட்டை" - யைப் பொடித்து "ஆடுதீண்டாப்பாளைச்" சாறு விட்டு 8 சாமம் அரைத்து, பட்டாணி அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி, காலை, மாலை, ஒரு மாத்திரை வீதம் உண்டு வர இந்நோய் எவ்விதம் குணமாகும் என்பதை, நவீன அறிவியல் கருத்துக்கள் உடன் சற்றே ஆய்வோம்.

சித்தகர்கள் அறிவியலின்படி நாவற் கொட்டையில்,

நாவல் கொட்டையானது "**துவர்ப்புச்**" சுவையைக் கொண்டது. உடற்கு வன்மை அளிப்பதுதான் "துவர்ப்பின்" முதன்மைச் செயல் ஆகும்.

நாவல் கொட்டையை மட்டும் தூள் செய்து, 4 கி, அளவில் கொடுத்து வர நீரிழிவு குணமாகும் என்பதை

"சேர்ந்ததொரு நீரிழிவுஞ் சேருமோ"

என்றும்

"ஓதமுறு நீரிழிவு முந்துரத்த"

என்றும் சித்தர்களின் பாடல் குறிப்பிடுகின்றது.

நவீன அறிவியலின்படி!

இக்கொட்டையில் "**ஜாம்போலின்**" என்ற குளுக்கோஸைடு உள்ளதாகக் கண்டறிந்தனர். இது நீரிழிவு நோயில் கிளைக்கோஜன் சிதைந்து குளுக்கோஸாக மாறுவதைத் தடை செய்கிறது.

மேலும் இதன் ஆல்ஹாலில் இருந்து வடித்தெடுத்த சத்தை, நீரிழிவு, நோயுள்ளவர் களுக்கு செலுத்தி இரத்தம், சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கும் சோதனையில், "லக்னோவில்" உள்ள மத்திய

மருந்து ஆராய்ச்சி நிறுவனம் வெற்றியும் கண்டுள்ளது.

நன்கு உலர்ந்த நாவல் கொட்டையில்,

நார்ப் பொருள்	- 16.19%
புரதப் பொருள்	- 8.5 %

உள்ளதால் இந்த நார்ச்சத்தானது இரத்ததில் உள்ள சர்க்கரை அளவைக் குறைத்து இன்சுலின் தேவையையும், குறைத்துவிடுகிறது.

இதனால் இன்சுலின் சரியான முறையில் செயல்கட்டு, இரத்தம் மற்றும் சிறுநீரில் வெளியேறும் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்துகிறது.

இதன் விளைவால் "தீராத தாகமும் " போக்கப்படுகின்றது.

ஆடுதீண்டாப்பாளை :

இங்கு துணைச் சரக்காகச் சேர்க்கப்பட்ட ஆடுதீண்டாப்பாளையானது தாதுக்களையும் உரமாக்கும் வகையில் அமையும் என்பதை

"தின்பெறு நற்தாதுவுமாஞ் செப்பு"

என்று அகத்தியர் கூறுகிறார்.

மேலும் ஆடு தீண்டாப்பாளையை சீரகத்துடன் சேர்த்து கற்கமாகத் தந்து வந்தால் "நீரிழிவு" குணமாகும் என்று 'அகத்தியர் பதார்த்த குண போதினி' கூறுகிறது.

தீர்வு :

நீரிழிவு நோயில் பித்தம் முதற்குற்றமாக பாதிப்பிற்குள்ளாதனால், அதைக் குறைக்க தட்பப் பொருளான நாவல் கொட்டையையும்,

"ஆடுதீண்டாப்பாளையால் என்பது வாயுவும் இகல்குட்டமுந்தீரும்" என்பதனால் துணைக் குற்றமாக வாயு பாதிக்கப்படுவதால் அதைக் கட்டுப்படுத்தவும் தரலாம்.

மேலும் "தின்பெறு நற்தாதுவுமாஞ் செப்பு" என்பதினால் இந்நோயின் தீவிர நிலையில் 7 உடற்தாதுக்களும் வன்மை குன்றுவதைத் தடுக்கவும், ஆடுதீண்டாப்பாளை பயன்படுகின்றது.

"இலக்கம் உடம்பு இடும்பைக்கு' என்பதால் இந்த உடல் துன்பத்திற்கும், நோய்க்கு இலக்கமானது. "உடல்நலத்தால் வெல்வோம்."

தாய்ப்பால்

பால்கள் ஐந்து என்று சொன்னார்கள் பெரியோர்கள்
அதில் பெண்பாலுக்குரிய பெருமையே தாய்பால்.
அதை தரமறுக்கும் தாய்மார்களை
எந்தப் பாலில் இணைக்க ?
அன்று பாலிற்கு பதில் தண்ணீரை ஊற்றி
அரசனை ஏமாற்றினான் தெனாலிராமன்.
இன்றோ தாய்ப்பாலிற்க பதில் புட்டிப்பாலை கொடுத்து
தன் குழந்தைகளையே ஏமாற்றுகின்றனர் தாய்மார்கள்.
வள்ளுவர் தந்ததோ முப்பால்
அம்முப்பாலினின்றும் சிறந்த முதற்பால் தாயப்பால்,
அதை தர மறுக்கும் தாய்மார்களை
எந்த பாலில் என்று சொல்ல...

அ. அனிதா
முதலாம் ஆண்டு

இளமைக்காலம்

கோடைக்காலம்
வெப்பத்திற்கு
குளிர்காலம்
பனிபொழிவிற்கு
இளமைக் காலம்
சாதிப்பதற்கு மட்டுமே!

இமயமலையின் உயரம் கண்டு
வியக்காதே!
இடுப்பில் கட்டியிழுக்கும்
ஆற்றல் உண்டு மறக்காதே

வலிகளுக்கு
வரவேற்புக் கம்பளம்
விரிக்கக் கற்றுக் கொள்
அதிலேயே நடந்து சென்று
விழிகளைத் திறக்க முடியும் உன்னால்!

பணம் பெற தேவை
உடல் உழைப்பு மட்டுமே - ஆனால்
உயர்வ பெற தேவை
உனது மூளை!

பிறர் வெற்றி கண்டு
ஏங்குவது மூடத்தனம் - அதை
தூண்ட கோலாக்கிக் கொள்வதே
அறிவுத்தனம்!

மணிமொழி கீதா
ஐந்தாம் ஆண்டு

அசாத்திய உலகம்

தாகம் இருந்து என்ன பயன்
தணிக்க தண்ணீர் இல்லையே

பசியிருந்து என்ன பயன்
புசிக்க உணவில்லையே

மருத்துவர் இருந்து என்ன பயன்
நோய்களின் தாக்கம் குறையவில்லையே

உழவன் இருந்து என்ன பயன்
உழுவதற்கு நிலம் இல்லையே

பள்ளிகள் இருந்து என்ன பயன்
பயிற்றுவிக்க ஆசான் இல்லையே

உண்மை இருந்து என்ன பயன்
உண்மையின் நன்மையை யாரும் உணரவில்லையே

வணக்கம் இருந்து என்ன பயன்
தமிழை யாரும் வணங்கவில்லையே

தமிழன் இருந்து என்ன பயன்
இலக்கணத்தை யாரும் அறியவில்லையே

இறைவன் இருந்து என்ன பயன்
அசாத்திய உலகத்தை
சாத்தியமாக்க
சாத்தியமில்லையே !

க. பழனிச்சாமி
மூன்றாம் ஆண்டு

வாழ்க்கையில்

நாள் : கிழித்துப் போடும் காலண்டர் காகிதம்
துன்பம் : ஆய்வு செய்யும் சோதனைக் குழாய்
இன்பம் : சட்டென மறையும் மின்னல்
அனுபவம் : செதுக்கி வைக்கும் சிற்பம்
தவறு : வாழ்க்கைத் தேர்வு
ஏமாற்றம் : எதிர்பார்ப்பின் பார்வை
பிறப்பு : பூமி சுற்றுலா தளம்
இறப்பு : இறுதி இடம்

வே. கீதா
இறுதியாண்டு

இலகு விடமுட்டி தைலம் ஒரு அலசல்

செல்வி. சுபாசினி
செல்வி. சங்கீர்த்ரா
மூன்றாமாண்டு

தேவையான சரக்குகள் :

எட்டி கொட்டை - 80 கி

வெள்ளை பூண்டு - 80 கி

ஆயில் பட்டை தூள் - 45 கி

நல்லெண்ணெய் - 2 லி

பால் - தேவையான அளவு

செய்முறை :

எட்டிக் கொட்டை சீவலை வெள்ளாட்டு பால் அல்லது பசும்பாலில் ஊற வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பூண்டை தோல் நீக்கி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆயில் பட்டையை சூரணித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இம்மூன்றையும் சல்வத்திலிட்டு, களிம்பாக அரைத்து கொள்ள வேண்டும். பின்னர் வானலியில் தடவி எண்ணெய் ஊற்றி அடுப்பேற்றி சிவந்து வரும் பக்குவத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயன் :

வெளிப்பிரயோகமாக "பிடிதைலமாக" பயன்படுத்த கனத்த வளிநோய்கள் நீங்கும்.

நவீன கண்ணோட்டத்தில் ஓர் ஒப்பாய்வு :

(1) எட்டிக்கொட்டை - Strychnos nux vomica

எட்டி விதை வளிக்குற்றத்தை தன்னிலைப்படுத்தும், நரம்புகட்கு வன்மை தரும்.

மேலும் இதற்கு அகட்டுவாய்வகற்றி செய்கையும் உண்டு.

"Strychnine" is the chief alkaliod present in "Strychnos nux vomica". It is a more powerful stimulant action on the motor cells of CNS especially on Spinal Cord stimulating the pain and tactile sensations. Thus acting on all types of VADHA DISEASES.

(2) <u>வெள்ளை பூண்டு - Allium Sativum</u>

பூண்டு கார்ப்பு சுவையை உடையது, இச்சுவை வளி கூறை தன்னிலைப்படுத்தும் குணம் உடையது. மேலும் அகட்டு வாய்வகற்றி செய்கை உடையது.

"சன்னியொடு வாதந் தலை நோவு தாள்வலி..."

என்ற வெள்ளுள்ளியின் பொது குணத்தால் உணரலாம்.

Allicin is the chief alkaloid constituent of this / Garlic, Allicin has anti inflammatory activity due to its anti-prostaglandin effect, The oil extract can be applied as a massage in case of Synovial fluid inflammation and in case of Rheumatoid arthritis considered as a type of Vadha disease.

<u>3. ஆயில் பட்டை - Chukrasia tabularis</u>

இதன் சிறப்பு பண்பு - வளி முதலான தோடங்களையும், இதன் செய்கை முத்தோடமகற்றி என்பதாலும் வளி, அழல், ஐயம் மூன்றும் தன்னிலைப்படுத்தும் என்பதை உணரலாம்.

"ஆயி" லடுபுன லனலையடு நெற" - என்ற அடிகளால் முக்கூறையும் சீராக்கும் குணமாகும் என்று உணர்க.

It forms as a basic antivadha drug,

4. நல்லெண்ணெய் - Sesamum indicum

நல்லெண்ணெய்க்கு உள்ளழலாற்றி செய்கை உண்டு, மேலும் தொக்கணத்திற்கு சிறந்தது.

Sesamin is the main ingredient of this medicated oil. Sesamol is a phenolic acid, anti oxident.

The oil is well digested and absorbed. It is a vehicle for fat soluble substance. Due to presence of vitamic - c, it acts as anti - oxidant, The oil is highly stable and will not go rancid. So forms the base for ointments, and skin oils used in our Siddha system of medicare.

Gingely oil will prevent the formation of ANTI KELOIDAL SCAR. This oil is used for massage is Physiotherapy.

பால் - Milk

Milk forms the base for Purifying process in our systems.

பாலில் எட்டிக் கொட்டையை ஊற வைப்பதன் மூலம், அதன் நச்சுத்தன்மை நீக்கப்படுகிறது. பால் சிறந்த உள்ளழ லாற்றியாகவும், முக்குற்றத்தையும் போக்கும் தன்மை உடையது. இது பாடாணங்களையும், நச்சு தாவரங்களையும் தூய்மை படுத்தும்.

High mineral content helps in purification process.

ஆகவே "இலகு விடமுட்டி தைலம்" சகல வாத ரோகத்திற்கும் தொகணமாக (Massage) பயன்படுத்தலாம்

இலக்கணம் மீறிய மரபுகள்

விழுவதும் வீழ்ந்து கிடப்பதும்
எழுவதும் எழுச்சி பெறுவதும்
கிடப்பதும் கிடந்தே இருப்பதும்
காலச் சூழலின் நொடிப்பொழுது நிகழ்வு
கிளைகளை குறுக்கிய போன்சாய் மரமா
உந்தன் முயற்சி...
சிறகுடன் தொலைத்த பறத்தல் அல்ல
உந்தன் எழுச்சி...
கடலுடன் கரையைக் கரைத்தல்
அலையின் பயிற்சி...
என்றோ மறையும் கரைக்கு
யுகத்தின் யுகமாய் ஏனிந்த துடித்தல்
அதற்கே தெரியும் முயற்சி என்பது திருவினையாக்கும்
இலக்கணம் மீறிய மரபுகள் மட்டுமே
-இன்றே வெல்லும்
ஆட்டுக் கொட்டிலில் அடைபட்ட வேங்கை குட்டியின்
உதட்டுச் சாய "சித்தர்கள்"
இலக்கணம் மீறி இலக்கியம் தொலைத்து
புது சரித்திரம் படைப்போம் புறப்படுவீர்!!!

மரு. செந்தில்குமார்
முதலாமாண்டு எம்.டி.(சி)

சைவ சித்தாந்த சாத்திரங்களும் சித்தர்களும்

மரு.ந.ஆரிஃப், (எம்.டி) சித்தா

"உடம்பினை முன்னம் இழக்கென்றிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில்
கொண்டானென்று
உடம்பினை யானிருந் தோம்புகின்றேனே ".

Either to I considered the body as a despicable one. Now I realise it as the Sanctum Sanctorum of the Universal being so I preserve it with utmost care.

என்று பாடிய திருமூலர் தந்த தமிழ் ஆகம நூலான திருமந்திரத்தில்தான் 'சைவசித்தாந்தம்' என்ற சொல் முதன்முதலாக ஆளப்பட்டிருக்கிறது. சைவ சித்தாந்தம் என்ற தொடர் சைவம் + சித்தாந்தம் என்று பிரிந்து நிற்கும். இவற்றுள் சைவம் என்பதன் பொருள் :

"சைவம் சிவத்தோடு சம்பந்தமாவது" என்கிறது திருமந்திரம்

"சிவம் என்ற சொல்லின் அடிப்படையில் தோன்றியது சைவம்"

என்பது குன்றக்குடி அடிகளாரின் விளக்கம்.

சிவம் என்பது என்ன ?

"தென்னாடுடைய சிவனே போற்றி

எந்நாட்டவர்க்கும் இறைவா போற்றி"

- திருவாசகம்

'எந்த நாட்டிலும் இறைவன் என்று போற்றப்படுகின்ற, அதே பொதுவாக உள்ள இறைவனைத்தான் தமிழ்நாட்டில் சிவன் என்று போற்றுகிறார்கள்' என்பது மாணிக்கவாசகர் தந்த திருவாசகம்.

ஆகவே, சைவம் என்பது உலகத்தில் நாம் வாழும்போதே இறப்பைப் பற்றிய அச்சத்தை வென்று வாழும் வழிமுறையைக் குறிக்கும்.

சித்தாந்தம் என்பதன் பொருள் என்ன ?

இது சித்தம் + அந்தம் எனும் இருசொற்கள் அடங்கிய கூட்டுச்சொல்.

சித்தம் - கொள்கை (System of thought)

அந்தம் - முடிவு (Conclusion)

"It is the Conclusion reached by a refutation of all system aliens of thought."

சித்தாந்தம் என்பது மெய்யுணர்வு, திளைப்புணர்வு, பரஞானம் எனவும் பொருள்படும். சித்தாந்தம் என்ற சொல்லுக்குச் சிந்தனையின் முடியும் எனவும் தத்துவ நெறியில் அறிவார்ந்த கருத்துக்களின் விளைவாகக் கிடைத்த முடிவு எனவும் பொருள் கொள்ளலாம்.

சைவசித்தாந்தம் என்பதை ஒரு தொடராக வைத்துப் பொருள் காணும் பொழுது "சைவத்தின் முடிந்த முடிவு" எனப்படும்.

சைவத்தின் உட்பிரிவாகப் 'பாசுபதம்,' 'காபாலம் ' முதலாக அறுவகையுண்டு. அவற்றை ஆராய்ந்து, வேண்டாதன விலக்கி, வேண்டுவன கொண்டு, இந்நாட்டிற்கே உரித்தாய்த் தொன்றுதொட்டு வந்த சைவத்துடன் கூட்டி முடிந்த முடிவாகக்கொண்ட சமயமே சைவசித்தாந்தம்.

<u>காலப் பின்னணி :</u>

பல்லவர்காலம் கி.பி.300 முதல் 900 வரை ஆகும். இக்காலத்திற்க்கு முற்பட்டது சங்ககாலம். இக்காலத்தில் சைவ சமயம் பற்றிய கருத்துகள் தொல்காப்பியம், திருக்குறள், எட்டுத்தொகை, பத்துபாட்டு, சிலப்பதிகாரம், மணிமேகலை ஆகிய நூல்களில் காணப்படுகின்றது.

மேலும் சைவ சித்தாந்தத்தின் தொன்மையை 'சிவம்' என்ற சொல்லின் தோற்றத்தினை ஆராய்வதன் மூலம் அறிய முடியும்.

சிவம் என்ற சொல் வேதகாலத்தில் தோன்றிய இருக், யசுர், சாம வேதங்களிலும் காணப்படவில்லை, புறநானூறு போன்ற மிகப்பழைய தமிழ் நூற்களிலே கூட காணப்படவில்லை. ஆனால், புறநானூற்றிலே சிவபெருமானை குறிக்கும்.

''நீலமணி மிடற்றொருவன்'', ''கறை மிடற்றண்ணல்'' என்னும் சொல்கள் காணப்படுகின்றன.

சைவ சித்தாந்தமும், ஆகும் நூலும் தமிழருக்கே உரியதாக இருந்தும், சிவம் என்ற சொல் பழைய தமிழ் சங்க நூல்களில் காணப்படாததற்க்கு காரணங்கள் வரலாற்று காலத்திற்க்கு முன்பு நடந்த சம்பவங்கள் உணர்த்துகின்றது.

தென்னகத்தில் ஆக நூல்கள் தமிழ் அறிஞர்களிடையே மனப்பாடமாக இருந்தது. ஆனால் ஏடுகளுக்கு கொண்டுவறப் பட வில்லை. தென்னகத்தில் நிகழ்ந்த அநேக கடற்கோள்களினால் தமிழர்கள் எல்லாத் திக்குகளிலும் ஓடினார். தமிழ்களும், நாகர்களும் சிந்து, கங்கை சமவெளியை அடைந்தனர். இவர்களால் ஆகமங்கார் சொல்லாட்சியாக அங்கிருந்த வடமொழியில் ஓலைக்சுவடிகளில் எழுதப்பட்டது. எனவே, தமிழக, நாகர் பரம்பரையிலுதித்த அரசர்களிடையே சைவ சித்தாந்தம் மிகச் சிறப்பாக போற்றி வளர்க்கப் பட்டது. அங்கு ஏற்பட்ட ஆட்சிக் குலைவினால், தென்னகம் வந்த வாகடர்களும், பல்லவர்களும் சைவ சிந்தாந்தம் வளர வழிவகுத்து தந்த போதும் வடமொழியிலேயே வலுப்பெற்றிருந்தது.

தென்னகத்தில் ஆகும் நூலின் கருத்துகளை முதன்முதலில் இனிய தமிழில் தந்தவர் திருமூலர். இவர் திருமந்திரத்தில் ஒன்பது தந்திரங்களாக கூறியுள்ளார். இது பன்னிரு திருமறைகளில் பத்தாம் திருமறையாகும்.

இந்நூல் இரண்டு அதிகாரங்களைக் கொண்டது.

1. பொது அதிகாரம் 2. சிறப்பு அதிகாரம்

இதில் பொது அதிகாரத்தின் இரண்டு இயல்களான பிரமாய இயலும், இலக்கண இயலும் சித்தமருத்துவத்தின் அடிப்படையாக உள்ள அருவுருப்பொருள்களான பதி, பசு, பாசம் இவற்றின் உண்மை விளக்கத்தையும் இலக்கணத்தையும் தெளிவுறுத்துகிறது.

பதி, பசு, பாசத்தை விளக்கும்படியே சிவாலயங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. சிவாலயங்களில் சிவலிங்கத் திருவுருவமும், திருவுருவத்திற்கு முன்னர் நந்தியும் பலிபீடமும் இடம்பெறுகின்றன. இவை சைவசித்தாந்தம் கூறும் பதி, பசு, பாசம் என்னும் முப்பொருளிலக்கணங்களையே சிவலிங்கம், நந்தி, பலிபீடம் முறையே உணர்த்துகிறது.

<u>சித்தர் பாடல் அமைப்பு</u>

இவர்கள் பழைய தமிழ் இலக்கணங்களையும், மரபுகளையும்பொருட்படுத்தாது, கற்றறிந்த புலவர்க்காக மட்டும் எழுதாமல் பொது மக்களுக்குப் பயன்படும் வகையில் நாட்டுப்புறப் பாடல் வடிவிலும் கும்மி, சிந்து, கண்ணி என்னும் பாவகைகளைக் கொண்டு 'மக்கள் இலக்கியம்' ஆக அமைத்தனர்.

இவை கேள்விநடை, பழமொழி நடை, பேச்சு நடை, வியப்பு நடை, உருவக நடை, குறிப்புத்தொடர் தடை, விளிநடை போன்ற அமைப்பில் உள. இதில் முன்னிலைப்படுத்திக் கூறும்பாங்கே மிகுதியாகக் காணப்படுகின்றது. பெண், மக்கள், மனம், பிறபொருள்கள், மாணவன் ஆகியவற்றை முன்னிலைப் படுத்தியுள்ளனர். எல்லாப் பாடல்களிலும் புராண இதிகாசக்கதைகள், இலக்கிய மேற்கோள்கள், சமுதாய உவமைகள், தத்துவ உவமைகள் ஆகியன விரவியுள்ளன.

<u>சித்தர்கள் சமுதாயப்பற்று :</u>

சித்தர்கள் யோகச்செயல்முறையினால் உடலினை நிலைக்கச்செய்து மெய்ம்மை

யுணர்ந்து, சமுதாயத்தை நன்னெறியில் செலுத்த விரும்பியவர்கள். இவர்கள் உண்ணாமல், உறங்காமல், இடம் பெயராமல், வெயில், மழை, பகல், இரவு என்று பாராமல் இருந்து சமாதி நிலையை அடைந்தவர்கள். இவ்வாறு சமாதி நிலையிலிருந்து வெளிவரும்போது தாம் பெற்ற ஞானத்தை மக்களுக்கு எடுத்துரைத்தனர்.

சித்தர்கள் மூட நம்பிக்கைக்கு இடந்தரா தவர்கள். சடங்குகளையும், சடங்குகளோடு கூடிய வழிபாடுகளையும் அறவே வெறுத்தனர். கடவுள் பெயர்கள் பலவாக இருப்பினும் 'இறைவன் ஒருவனே' என்ற கருத்தை வலியுறுத்தினர்.

சித்தர்கள் மக்களின் சமுதாய வாழ்வில் மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்டவர்கள். பாடுபட்டு ஈட்டிய பொருளைத் தவறான வழிகளில் செல்கின்ற மக்களை கண்டித்தனர்.

சாதிகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது பிறப்பினால் தோன்றவில்லை, செய்கின்ற தொழிலுக்கேற்ப பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்றும் இழிவான செயல்களைச் செய்பவனே கீழ்ச் சாதியினன் என்றும் உரைத்தனர்.

சாத்திர நூல்களின் தனித்தன்மை :

சைவசமய நூல்களைச் சாத்திரங்கள், தோத்திரங்கள் எனப்பகுக்கலாம். சாத்திரங்கள் அறிவு நூல்களாகும். தோத்திரங்கள் பன்னிரு திருமறைகளாகும். இவை யாவும் அன்பு நூல்கள்.

சைவசித்தாந்தம் சிவாகமங்களின் பொருளாகக் கருதப்படுகிறது. இது திருமுறைகளை அடுத்துத்தோன்றிய சித்தாந்த சாத்திர நூலாகும்.

திருமூலர் கண்ட உள்பொருள் என்ன ?

திருமூலர்க்கு பின்வந்த சங்கரர் (கி.பி 788 - 820) ''அத்துவிதம்'' என்ற கொள்கையைத் தெளிவுபடுத்தியவர். இவர் ''பிரம்மம் அன்றே உள்பொருள், உலகம் பிரம்மத்தின் தோற்றமே'' என்ற கொள்கையை பரப்பினார். இவர் பிரமம் எனக்கூறுவது உடம்பு தோறும் திகழும் உணர்வுக்கு அடிப்படையாக உள்ள உயிரையே. இவரது கொள்கை ''கேவலாத்துவிதம்'' எனவும் கூறப்படும்.

இ.ராமாநுசர் (கி.பி 11 ஆம் நூற்றாண்டு). இவர் ஆழ்வார்களுடைய திவ்வியப் பிரபந்தங்களின் பக்தி நெறிக்கு மாறுபடாதபடி பிரம்ம சூத்திரங்களுக்கு உரைசெய்து சங்கரர் கொள்கையை மறுத்துக்கூறினார். இவரது கொள்கை விசிட்டாத்துவிதம். அதாவது, இறுதியான உண்மை ஒன்றே என்றாலும் அவ்வொன்று விசேடணத்தோடு (Attributes) கூடியது எனவும் அவ்விசேடணம் யாதெனில் பிரம்மத்துக்கு உலகு, உயிர்கள் என இரண்டு உடல்கள் உண்டு என்பதேயாம்.

இராமநுசருக்கு பின் வந்தவர் மெய்கண்டார் (கி.பி 13 ஆம் நூற்றாண்டு). இவரே சைவசித்தாந்தை வளர்த்தவர். மெய்கண்டாருக்கு பின் வந்த மத்துவரின் கி.பி. 13 ஆம் நூற்றாண்டு) கொள்கைகள் மெய்கண்ட சாத்திரங்களின் பொருள் நிலையைத் தெளிவாக உணர்தற்கு உதவும்.

பகுத்தறிவாகிய மனவுணர்வை ஒருங்கே பெற்றுக் கல்வியறிவொழுக்கங்களால் வாழ்க்கையில் மேன்மேலும் உயர்ச்சி பெறுவதற்குரிய விழைவு, அறிவு, செயல் என்னும் மூவகையாற்றலையும் முழுமையாய் செயல்படுத்தி,

இன்று விருட்சம்போல் நிற்கும் நமது மருத்துவத்தின் வேர்களாகிய சைவ சித்தாந்த கருத்துகளில் தெளிந்த ஞானம் கொண்டு, அதன் அடிப்படையில் நிறைமொழிமாந்தர் தந்த மருத்துவத்தை ஆராய்ந்து நிலைபெறச் செய்வோம்.

நிலா

நீ பெண்ணா ஆணா
ஆடையெடுத்து தைப்பதற்கு

சி. பிரபு
ஐந்தாம் ஆண்டு

விழித்தெழு

மாக்கள் வரைந்த
வட்டத்தினால் - அவர்கள்
விதைத்த
　　சாதி வித்தினால்
முளைத்த முட்டாள்கள்
　　வைத்த பற்றினால்
ஊறியது வெறி
நேர்ந்தது யுத்தம்
　　யுத்தத்தில் ஏந்திய கத்தியினால்
　　பெருக்கெடுத்து ஓடியது
மனித இரத்தம்
　　மறைந்து ஓடியது
மனிதாபிமானம்
　　சரித்திர ஏட்டை
புரட்டி பார்
　　பலகோடியில்
சிலரே சாதனையாளர்கள்
　　அவர்கள் சாதனையாளர்களாகவே
பிறக்கவில்லை
　　ஏனெனில் எந்த கருப்பையும்
அவன் பிறப்பை
　　தடுக்கவோ, தள்ளி வைக்கவோ
　　முடியாது
அவன் உருவாக்கப்படவில்லை
　　காரணம் அவன்
களிமண் பொம்மையில்லை
　　நம்பிக்கையுடன்
விழத்தெழு
　　நாளைய உலகம் உன் கையில்

செ. க. சுரேசு
மூன்றாம் ஆண்டு

சுவாசத்திற்கு சுவாசக் குடோரி மாத்திரை

சித்த மருத்துவ கண்ணோட்டம்

நீ. புவனேஸ்வரி
சௌ. சிவசங்கரி
இறுதியாண்டு

நோக்கம் :

அறிவியல் மயமாக்கப்பட்ட இந்த உலகில் கிருமியின் காரணமல்லாமல் வரும் நோய்களிலே ஆஸ்துமாவும் ஒன்று. இன்றைய நிலையில் இந்த நோய் பெரும்பான்மையான மனித சமுதாயத்தை வாட்டி எடுக்கிறது என்பதில் சிறிதும் சந்தேகமில்லை. தற்காலத்தில் தவிர்க்க முடியாதவைகளான வாகனங்களிலிருந்து வெளிப்படும் தூசுகளும், வாசனைப் பொருள்களும், கால நிலை மாறுபாடுகளும் சுவாசப்பாதையில் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தி மார்பை இறுக்கி மூச்சுத் திணறலை உண்டாக்குவதுதான் இதற்கு முதற் காரணமாக கூறப்பட்டுள்ளது.

இதற்கு சித்த வைத்திய திரட்டில் உள்ள சுவாசகுடோரி மாத்திரையை பரிந்துரை செய்யலாம். இம்மாத்திரை எவ்வாறு நோயின் வன்மையை குறைக்கிறது என்பதை இக்கட்டுரையில் விளக்க உள்ளோம்.

இம்மாத்திரையை செய்யும் முறை :

'வெள்ளெருக்கம் பூ மிளகு வேண்டிச்சரி நிறையை தள்ளா தரைத்து தனிக்குன்றி - விள்ளொன்று தாளிசபத்திரி குடிநீரில் தாக்கச் சுவாசமுடன் கோளிருமல் காசமிலை கூறு''

என்ற சித்தர்பாடல் மூலம் வெள்ளெருக்கம்பூ, மிளகு இவற்றை சரி நிறையாக எடுத்து கல்வத்திலிட்டு நன்றாக அரைத்து குன்றியளவு மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி ஒன்று (அ) இரண்டு மாத்திரையை தாளிசபத்திரிக் குடிநீரில் கொடுக்க சுவாசகாசம், இருமல் தீரும்.

சுவை - பஞ்சபூதம் - முக்குற்றம் தொடர்பு ஒரு - கண்ணோட்டம் :

பஞ்ச பூதங்களின் கூடுதலாலேயே சுவை பிறக்கிறது. ஆதலின் சுவைகளின் பூதச்சேர்க்கையை அறிந்து குற்றங்களை சமப்படுத்தலாம். குற்றங்கள் சமநிலையில் இருந்தால் நாடிகளின் மாத்திரைகளும் சமநிலையில் இருந்து பிணிகள் வராமல் தடுக்கும்.

வெள்ளெருக்கம் பூவின் பண்புகள் : Colotoropis Procero

வெள்ளெருக்கம் பூ கைப்பு, கார்ப்பு, மதுரம் சுவைகளை உடையது. இதில் முதன்மை சுவையான கைப்பின் தொழிலால் வெப்பு, மூர்ச்சை, அழற்சி, கபம் ஆகியவற்றின் விகற்பத்தை சாந்தியடைய செய்வதால் இரைப்பின் முதல் குற்றமான கபம் சாந்தியடைவது மட்டுமல்லாமல் இரைப்பு நோயாளிகளின் மூச்சுத்திணறலையும் குறைக்கும் தன்மை வெள்ளெருக்கிற்கு உள்ளது. இவ்வாறு 'கபமல்லாது சுவாசகாசம் வராது'' என்ற வாக்கிற்கிணங்க கைப்பு சுவையுள்ள வெள்ளெருக்கம் பூ கபத்தை தன்நிலைக்கு கொண்டு வருவதால் 'சுவாச குடோரியில்' சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும் தன்மையில் வெப்ப நிலையை அடைந்து, பிரிவில் கார்ப்பை அடைவதால் கபத்தால் உண்டான கெடுதல்கள் கார்ப்பின் தொழிலால் நீக்கப்படுகிறது.

''மன்னனையுங் கையெடுக்க வைத்தெயிற்றி
னேயகற்றி
யுன்னு பணிப்பணியை யோட்டுதலாந்
சொன்னேன்
எருக்கெனவே பூமியினிலே விளங்கும்
அருக்க மருக்கெனலாமே''

என்பதை தேரையர் வெண்பா மூலம் அறியாலம்.

மிளகில் Piper Nigrum கைப்பு, கார்ப்பு சுவைகள் இருந்த போதிலும் இதில் கார்ப்பே மேலோங்கி நிற்பதால் கோழையை அறுத்து வெளியேற்றி விடுகிறது.

"உற்றிடும் ஐயநாடி ஓங்கியே துடித்து நின்றால்
பற்றிடும் யிருமலீ ளை பதறியே இரைப்பு
நோயுண்டாகி
மெத்தவே கோழை வாயு மிகுந்திடும்.

என்ற வரிகளால் கார்ப்பு பிரிவை அடைந்த மிளகு கபத்தை சமப்படுத்துவதன் மூலம் "ஓங்கி நின்ற ஐயநாடியானது குறைகிறது" என்பதை அறியலாம்.

"சீதசுரம் பாண்டு சிலேத்மங் கிராணி குன்மம்
வாதம் அருசிபித்தம் மாமூலம் - ஓதுசன்னி
யாசமபஸ், மாரம் அடன்மேகம் காசமிவை
நாசங்கறிமிளகினால்"

என்ற அகத்தியர் குணவாகடம் மூலம் மிளகால் சுவாசகாசம் நாசமாகும் என்பதை அறியலாம்.

தாளிசபத்திரியில் (Toxus baccata) உள்ள கார்ப்பு சுவையால் கபத்தால் உண்டான கெடுதல்கள் நீக்கப்பட்டு வெப்பத்தின் தன்மையால் கோழை அறுக்கப்படுவதால் தாளிசபத்திரி சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

"நாசி களப்பிணிகள் நாட்பட்ட - காசஞ்சு
வாசம் அருகி வனமங்கால் - வீசுவரு
மேகமந்தம் அத்திசுரம் விட்டேகிந் தாளிசத்தால்
ஆகுஞ் சுகப்பிரசவம்

மேலும் தாளிசபத்திரியில் உள்ள Ephedrine என்ற வேதிப்பொருளால் மூச்சுக்குழலானது (Ephedrine Orally active bronchodilator) விரிவடைகிறது. இதனால் மூச்சத்திணறல் குறைகிறது.

முடிவுரை :

வெள்ளெருக்கம்பூ கபக்குற்றங்களை சமப்படுத்துகிறது. மிளகு கோழையை இருமல் மூலம் வெளியேற்றுகிறது. தாளிசபத்திரி மூச்சுக்குழல் விரிவடைவதன் மூலம் மூச்சுத்திணறலை குறைக்கிறது.

இவ்வாறு இரைப்பு நோயாளிகள் நம்மிடையே கூறும் குறிகுணங்கள் சுவாசகுடோரி மாத்திரையின் விளைவால் வெகுவாக குறைந்து குணமடைகின்றனர்.

மேலும், வெள்ளெருக்கம் பூவுடன், மிளகு, கிராம்பு இவை முறையே 1:1:1/2 பங்குகளாக எடுத்து துளசிசாறு விட்டரைத்து பயன்படுத்துவதில் மேற்கண்ட முறையை விட வெகு சீக்கிரத்தில் இரைப்பு நோயாளியின் குறிகுணங்கள் மாறுகிறது .

சான்று : குணபாடம், மூலிகை.

போதையின் பாதையில்

சிகரெட் மனிதனின் ஆயுளில் 15 வருடங்களைக் குறைக்கிறது.
புற்றுநோய்க்கான காரணங்களில் 30% சிகரெட்தான்.
சிகரெட் பிடிப்பதால் தினமும் 30 லட்சம் மக்கள் இறக்கிறார்கள்.
சிகரெட் பிடிப்பவர்களுக்கு இதய நோய் வரும் வாய்ப்பு 70 அதிகம்.
ஒரு சிகரெட் மனிதனின் ஆயுளில் 5 நிமிஷத்தைக் குறைக்கிறது.
சிகரெட் 808° 'இ' - ல் எரிந்து புகைகிறது.
ஒரு சிகரெட்டில் உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் 4700 ரசாயனப் பொருட்கள் உள்ளன.
புகைப்பிடிப்பதால் உடலிலுள்ள வைட்டமின் 'சி' அழிகிறது.
புகையிலையில் 19 விஷங்கள் உள்ளன.

பபிலா ஆக்னஸ்
மூன்றாம் ஆண்டு

நிலா காலம்

மலரில் தேனெடுக்க வரும்
பட்டாம் பூச்சியை
ஓடி
பிடித்து மகிழ்ந்தது ஒரு காலம்....

கிணறு கிணறாக
நீச்சல் பைத்தியம் பிடித்து
அலைந்தது ஒரு காலம்....

நண்பர்களுடன்
கூடி
விளையாடி மகிழ்ந்திருந்தது ஒரு காலம்....

முதன் முதலாக பிடித்த
மீனை
ஓடி வந்து கிணற்றில் விட்டு மகிழ்ந்தது ஒரு காலம்....

தென்னை மட்டையும்
ரப்பர் பந்துமாய்
கிரிக்கெட் பைத்தியம் பிடித்து விளையாடியது ஒரு காலம்...

ஆனால்
இத்தனை காலத்திற்கும் மேலாக....
அது....

க. செல்வக்குமார்
இறுதியாண்டு

இலிங்க மாத்திரை - ஓர் பார்வை

து.பொ. சங்கீதா
மூன்றாம் ஆண்டு

சேரும் சரக்குகள் :

1. சுத்தி செய்த இலிங்கம் - 1 பலம் (35gm)

2. பொறித்த வெங்காரம் - 1 பலம் (35gm)

3. பூண்டு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

இலிங்கம் மற்றும்வெங்காரத்தை கல்வத்திலிட்டு தோல் உரித்த வெள்ளை பூண்டை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து மெழுகு பதமாக அரைத்து குன்றி அளவு மாத்திரைகளாக செய்து கொள்ளவும்.

பயன்படுத்தும் முறை :

வேண்டும்போது ஒரு மாத்திரையை வாயில்போட்டுக் கொண்டு உமிழ்நீரை சேர்த்து விழுங்கவும்.

தீரும் பிணிகள் :

1. சுவாச காசத்தால் உண்டான இரைப்பு உடனே குணமாகும்.

2. வயிற்றிலுள்ள வாய்வு

3. இடுப்பு வலி

4. சுரம் முதலியன தீரும்

பத்தியம் : இச்சா பத்தியம்

<u>நோய் தீர்க்கும் விதம் :</u>

<u>சித்த மருத்துவ கண்ணோட்டம்</u>

இலிங்கம் : (HG_2S)

பொது குணம் :

''பேதி சுரம் சந்தி பெருவிாண நீரொடுத

காதகடி காசம் காப்பான்புண் - ணோத''

''நிலத்தி லெழுந்த பிணி நீங்காக் கிரந்தி

சலத்துடனே சூலை வெடிதான கற்றும் - பலத்தாம் ''

இது சுரம், காசம், சூலையை போக்கும். இது 'நிலத்தி லெழுந்த பிணி' - பிருதிவி பூத உறுப்புகளில் உண்டான பிணி போக்குகிறது. இதற்க்கு வெப்பவீரியம் உடையதால் 'வன்னி கர்ப்பம்' என்று பெயர்.

செய்கை : உடல் தேற்றி (Alterative)

வெங்காரம் : (Borax)

சுவை : இனிப்புடன் கூடிய துவர்ப்பு

தன்மை : வெப்பவீரியம்

ஐம்பூத தத்துவப்படி :

இனிப்பு = மண் + நீர்

துவர்ப்பு = மண் + காற்று

இரண்டு சுவையிலும் மண்ணின் கூறு இருப்பதால் பிருதிவியின் பண்பு வாத பொருமலை போக்கும்.

மற்றும் இதில் இனிப்பு சுவை உடையதால் மண் + நீர் பூதங்கள் உள்ளது. இவ்விரு பூதச் சேர்க்கையைக் கொண்டுள்ள ஐயத்தால் வருநோயில் மேற்படி சுவையைப் பயன்படுத்த ஐயம் வளர்ச்சியடையும். தீப்பூதம் சம்பந்தமுள்ள சுவையுள்ள பொருட்கலான இலிங்கம், பூண்டோடு இது சேர்த்து வழங்கும்போது ஐயம் சமப்படும். அதாவது 'எதிர்உரையில்' அடங்கும்.

வெங்காரம் இனிப்பு சுவையை உடையதாயினும் வெப்ப வீரியத்தை உடையது.

''வெங்காரம் வெய்தெனினும் நோய் தீர்க்கும்''

பொதுகுணம் :

"....சங்கரிக்கு
முங்கன லுதவியில்லா வுதரத்தில் வாயு மாற்றும்
பொங்கிய இருமல் மாந்தம் போக்கிடும்
முண்மை தானே".

இது வாதம், பொங்கிய இருமல், மாந்தம் போக்கும்.

பூண்டு (Allium Sativum) :

பொது குணம் :

"சன்னியொடு வாதந் தலைநோயு தாள்வலி
மன்னிவரு நீர்க்கோவை வன்சீதம்"

இது வாதம், நீர்க்கோவை, (அ.கு)

நாட்பட்ட இருமல், சீதம் போக்கும்.

ஐம்பூத தத்துவப்படி :

சுவை : கார்ப்பு, தன்மை : வெப்பம் ; பிரிவு : கார்ப்பு

கார்ப்பு = காற்று + தீ

கார்ப்பு சுவையில் வளிக்கூறு இருப்பதால் அது வளர்சிதை மாற்றத்தை (Metabolism) சீர்படுத்துகிறது. அதனால் இது உடல்தேற்றி மற்றும் உடல்உரமாக்கியாக செயல்படுகிறது.

இதில் உள்ள தீக்கூறினால் கோழையகற்றியாக (carminative) செயல்படுகிறது. சுவாச காசத்தில் உண்டான இரைப்பு குணமாகும்.

நோய் தீர்க்கும் விதம் :

சுரம்

"குடல் தனில் சீதமலாது சுரம் வராது "

சுரத்திற்கு முதல் காரணம் சீதம் மிகுவதுதான். சீதத்தை குறைத்தால் சுரம் குறையும். எனவே சீதத்தை குறைக்க வெப்பவீரியமான இலிங்கம், வெங்காரம், பூண்டு மூன்றையும் சேர்த்து கொடுக்கும்போது சுரம் குறையும். சுரத்தை நீக்குவது மட்டுமல்லாது இம்மூன்றும் உடல்தேற்றி யாகவும் செயல்படுகிறது.

இடுப்பு வலி (சூலை)

"நெடுவாத சார்பதுவுமின்றி சூலை வராது "

சூலைக்கு காரணம் வாதம் அதிகபடுதலாகும். இலிங்கம், வெங்காரம், பூண்டு மூன்றுமே வெப்பவீரியம் இருப்பதால்.

வெப்பவீரியத்தின் தொழில் :

வாதத்தை சமன்படுத்தும், கபத்தை நீக்கும் விரைவில் செரிப்பித்தல் ஆகும்.

எனவே இது சூலையை (இடுப்பு வலியை) போக்குகிறது.

வயிற்றிலுள்ள வாய்வு :

வயிற்றிலுள்ள வாய்வை குறைப்பதற்கு பூண்டு ஒன்றே போதுமானது. பூண்டில் தீ கூறு இருப்பதால், இதற்கு 'அகட்டுவாய்வகற்றி' செய்கை, மற்றும் பசித்தீதூண்டியாக செயல்படுகிறது.

எனவே வாயு நீங்குவதோடு மட்டுமல்லாது

பசியும் கொடுக்கும் பூண்டு.

சுவாச காசத்தால் உண்டான இரைப்பு :

"கபமல்லாது காச சுவாசம் வராது"

சுவாச காசத்திற்கு முதல் காரணம் கபம் அதிகபடுவதே ஆகும். எனவே இந்த வெப்பவீரியமுடைய இலிங்க மாத்திரை கபத்தை குறைக்கும் எனவே சுவாச காசமும் குறைந்து. அதன் மூலம் இரைப்பு சரியாகும்.

According to modern concept :

சுவாச காசத்தால் உண்டான இரைப்பு :

Asthma - In this condition wheezing, cough, difficulty to expire, inflammation and hypersensitive of air way to a variety of stimulus.

Ig E level is increased in this condition.

Courses of IG E increased condition :

Immunoglobulin E is increased as a result of person's infested with intestinal worms and in diseases involving parasites, protozoa.

Although E-coli is a normal commonest of human G.I. tract, it has long been known a sa cause of diarrhoea, dysentry (painful bowel movements) in infants, childrens and adults.

Pathology of the disease:

In IG E increased condition, when the antigens enter the body, immediately the antibodies IGE come and find with receptors present in most cells. From the most cells Listamine, Prostaglandlin, leukotriens are realeased.

Histamine are responsible for the hypersensitivity and cause inflammation over the mucus membrance of bronchus. So during respiration mucus membrance are not able to be rate a simple stimuli. As a result severe cough occurs.

Pharmacology of ligani pills :

orax : The Sodii Biboras (வெங்காரம்) present in the pills will act as sedative to the mucus membrance in irritable conditions of the pharynx in chronic brochities.

A few grains of borax or boric acid will sometimes remove an obstinate cough in young childrens and especially if this be associated with an irritable condition of the pharynx.

Allium Sataivum (Garlic) :

If contain a active principle 'allicin' which is responsible for anti - bacterial effect like inhibiting the growth of E-coli, salmonella thyposa, Shigella dysentriae, and micrococcus pyogens are reported.

'Scordine' is present in Garlic reported to posses fungicidal and anti-microbial activity.

It act as 'Anti-Choleric', 'Anthelmintic' Metallic complexes of 'allicin' reported to be active against gram - ve and +ve bacteria and also to some fungi.

It is a powerful natural cleanising and disinfecting medicine.

It aids digestion, adsorption of food.

It has a special influence over the bronchial and pulmonary secretion useful in the cases of dilated bronchi with feotid expectoration, diminishes cough.

Conclution :

By giving the ligani pills, the garlic present in it act as anti-bacterial aganist Salmonella, E-coli etc. It act as anthelmentic. The IGE production as a result of their bacterial diseases is decreased. Thus further inflammation is prevented.

Inflammed pharynx are "sedated' by Borax and the garlic act as expectorant to remove the mucus from the pharynx and bronchus.

Lingam present in the pills act as

Alterative. i.e. It act as alter the morbid process of nutrition and excretion restoring in some unknown way. The normal function of the lung (or) Respiratory System without producing any obvious immpression of any of the organs of the body.

ஆதாரம் :

1. கண்ணுசாமி பரம்பரை வைத்தியம்.

2. The wealth of India.

3. Robinsons - Pathalogy

4. Principle of Biochemistry - Ambika Shanmugam

5. தோற்றகிரக ஆராய்ச்சி

6. Physiology - Muthiya

முதல் குரல்

கள்ளிப் பாலு ஊத்த நெனைக்கும்
கள் மணம் கொண்ட ஆத்தா
கள்ளம் கபடம் இல்லாத எனக்கு
கள்ளியா முத உணவு...

அப்பன் ஆத்தா பசிக்கு - நான்
அவசரமாய் இரையாயிட்டேன்
ஆத்தான்னு கூப்பிடும் முன்னே - என்னை
அடக்கிடத்தான் நெனக்கிறீங்களே!

ஆத்தா அவ வயித்துல இருக்கையிலே
ஆயிரம் கனவு நான் கண்டேனே!
ஆரிராரோ பாடாம என்னை
அடக்கம் செய்ய நெனைக்கிறீங்களே!

என் சோட்டு பிள்ளைகளோ
எகிறி குதிச்சு விளையாட - என்
தொப்புள் கொடியின் ஈரந்தான் காயலையே - என்னை
தொலைச்சிடத்தான் நெனைக்கிறீங்களே! இதுநியாயமா ?

க. பாஸ்கரன்
மூன்றாம் ஆண்டு.

விழி செய்த சதி

இரு பத்து வயதிலே, இமுவிழி முன்னிலே
தேடுகிறது பருவம், தடுக்கிறது நாணம்
துடிக்கிறது இதயம், மறைகிறது வெட்கம்
கண்களிலே மயக்கம், மனதினிலே தயக்கம்
புத்தியிலே கலக்கம், இனி எங்கு உறக்கம்
உளளத்திலே எண்ணம், எங்கேயோ இன்பம்
ஒரு முறை கண்டதாலே, பிறந்தது இந்த குழப்பம்

-பொன். த. எழி,. செல்வன்
நான்காம் ஆண்டு

Quitting Smoking

B.Anuradha
K.V.Jayanthi
Final Year

Advantages within 20 minutes

1. Blood pressure drops to normal.
2. Pulse rate drops to normal.
3. Body temperature of hand & feet increases to normal.

Within 8 hours

1. Carbon monoxide level in blood drops to normal.
2. Oxygen level in blood increases to normal within 24 hours.
3. Chance of heart attack decreases.

Within 48 hours

1. Nerve endings start regrowing.
2. Ability to smell & taste is enhanced.

Within 2 weeks to 3 months

1. Circulation improves
2. Walking become easier
3. Lung function increases upto 30%

Within 1 to 9 months :

1. Coughing, Sinuses, congestion, fatigue, shortness of breath decrease.
2. Cilia regrow in lungs, increasing ability to handle mucus, clean the lungs, reduce infections.
3. Body's overall energy increases.

Within 1 year :

1. Excess risk of coronary heart disease is cut by half.

Within 5 years :

1. Lung cancer death rate for average forever smoker (one pack a day, decreases by almost half.)
2. Stroke risk is reduced to that of a non-smoker 5 -15 years after quitting.
3. Risk of cancer of the mouth, throat and Oesophagus is that of a smoker's.

Within 10 years :

1. Lung cancer death rate similar 10 that of non - smokers.
2. Pre cancerous cells are replaced.
3. Risk of cancer the mouth, throat, oesophagus, bladder, kidney decreases.

Within 15 years

1. Risk of coronary heart disease is that of a non-smoker.

நீதித் தராசின் நிலைமை

நீதி தேவதையே!
சனநாயகத்தின் பேரில்
எச்சரிக்கை விடுக்கிறேன்
சுதாரித்துக் கொள்!
இல்லையெனில்
நீயே ஊர்ஊராக
வந்து கேட்ட விலைக்கே
கொடுத்தாலும்
நிச்சயம் விலை போகாது
உன்
நீதி தராசு!

ச. சசிகுமார்
இறுதி ஆண்டு

சாந்த சந்திரோதய மாத்திரை

ஓர் ஆய்வு

ச. இந்திரா
மூன்றாமாண்டு

இன்றைய இயந்திர உலகத்தில் உள்ள நம் ஒவ்வொருக்கும் கிருமி தொற்று (Infection) என்பது சாதாரணமாகிவிட்டது. இதிலிருந்து நம்மை காக்க இறைவனே உடலில் பல பாதுகாப்பு அம்சங்களை கொடுத்துள்ளான். இந்த பாதுகாப்பு அம்சங்கள் உடலில் புகும் கிருமிகளுக்கு எதிராக போராடுகின்றன. இதன் காரணமாக நம் உடல் வெப்பநிலை சற்று உயர்கிறது. இந்த நிலையே சுரம் என்று நம்மால் வழங்கப்படுகிறது.

சித்த மருத்துவத்தில் சுரத்தை போக்க பல மருந்துகள் இருந்தாலும் சிறந்தது என சாந்த சந்திரோதயத்தை கூறினால் அது மிகையாகாது. சாந்த சந்திரோதயம் பல நோய்களை போக்கக் கூடிய நன்மருந்தாயினும். இங்கு அது எவ்வாறு சுரத்திற்கு பயன்படுகிறது என்பதை சித்த மருத்துவத்தின் கண்ணோட்டத்தில் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

சாந்த சந்திரோதயம் :

சேரும் சரக்குகளும் அளவும் :

வெங்காரம்	:	1/2 பலம்
இரச கற்பூரம்	;	1 பலம்
கப்பு மஞ்சள்	:	3 பலம்

செய்முறை :

வெங்காரம், இரசகற்பூரம், கப்புமஞ்சள் இவற்றை மேற்கூறிய அளவுப்படி நிறுத்தெடுத்து சுத்தித்து பொடித்து எலுமிச்சம் பழச் சாற்றால் 4 சாமம் அரைத்து மிளகளவு மாத்திரைகள் செய்து நிழலில் உலர்த்தவும்.

அனுபானம் : தேன்

தீரும்பிணி : பித்த சுரம்

வெங்காரம் : (Borax)

"குடல்தனில் சீதமிலாது சுரம் வராது ''

என்றபடி,

''வெங்காரம் சேத்துமத்தை வேறு பண்ணுமே கடுகு
தங்கு சில நீர்முறிய தான் வாங்கும்''

எனவே வெங்காரமானது சேத்துமத்தை போக்கும். அதனால் சுரத்தை தணிக்கும்.

''வெங்காரம் வெய்தெனினும் நோய் தீர்க்கும்''

வெங்காரத்தின் சுவை :

இனிப்புடன் கூடிய துவர்ப்பு.

இனிப்பு சுவை உடலிற்கு வன்மை உண்டாகும். அதாவது சுரத்தின் போது ஏற்படும் சோர்வைப் போக்கும். மேலும் துவர்ப்பு குருதியை தூய்மை செய்து சீதத்தை போக்கும்.

பூரம் : (mercury subchloride)

சுவை : உப்பு, கார்ப்பு

தன்மை : வெப்பம்

பிரிவு : கார்ப்பு

சுவையின்படி உப்பு சுவையானது வியர்வையை உண்டாக்கும் மேலும் கார்ப்பு சுவையால் வயிற்றிலுள்ள சீதத்தை போக்குவதோடு ரத்த நாள விரிவு (blood vessel dilatation) ஏற்படுத்தி வியர்வையை பெருக்கி சுரத்தை குறைக்கிறது.

செய்கை : கிருமிநாசினி உடல்கேற்றி

கிருமி நாசினி செய்கையை பொற்றதாலும் இது குருதியில் உள்ள கிருமிகளை கொன்று சுரம் அதிகரிக்காமலும் பார்த்துக் கொள்கிறது.

மஞ்சள் : (Curcuma longa)

சுவை : கார்ப்பு, கைப்பு

தன்மை : வெப்பம்

பிரிவு : கார்ப்பு

ஏற்கனவே கூறியபடி, இதற்கும் கார்ப்பு சுவை, பிரிவு இருப்பதால் சுரத்தை நீக்குகிறது. மேலும் இதன் சுவையான கைப்பாலும் இது வெப்பத்தை நீக்குகிறது.

"நீர்கடுப்பு காசமொடு நீடு விடசுரமும்
அஞ்சியே போகும் மஞ்சள் வத்திரம்
புனைந்தால் "

- அகத்தியர் குணப்பாடம்

எனவே மஞ்சளானது சுரத்தைப் போக்க உதவும் என்பதில் ஐயமில்லை.

எலுமிச்சை பழச்சாறு : (Citrus limon)

சுவை : புளிப்பு

புளிப்பு சுவையுடையதாகையால் அரோசகத்தை போக்கும்

வயிற்றில் உள்ள கபத்தை முறைப்படி அகற்றும்

புளிப்பு : மண் + தீ

தீ பூதத்தை உடையதால் இஃது கபத்தை போக்கி சுரத்தை தணிக்கும்

மேலும் எலுமிச்சை பழச்சாறானது சுரத்தில் உண்டாகம்

வாந்திகட்கும் வாய் குமட்டலுக்கும் சிறந்தது ஆகும்.

இவ்வாறு சந்திரோதயத்தில் சேரும் ஒவ்வொரு சரக்கும் சுரத்தை போக்குவதில் சிறப்பாக பயன்படுகிறது.

அனுபானம்.:

A thing which carries the drug to the system and it sometimes potenciate the drug.

இங்கு அனுபானமாக தேனை குறிப்பிடுகின்றனர்.

தேன் : (Honey)

"பயப்படு பிரசமுன் பழகுமைச் சுரம்
பயப்படு மாறென"

எனவே தேன் இம்மாத்திரைக்கு சிறந்த அனுபானம்

செய்கை : உள்ளழலாற்றி,

எனவே தேனை அனுபானமாக கொடுக்க உடலில் உள்ள பித்தத்தை குறைத்து சுரத்தைப் போக்குகிறது.

சிநேகிதியே

உயர் சிகரத்தை நோக்கி
செல்லும் போது - நீ
என் துணையாக வந்தாய்
வழிகாட்ட ...

துன்பக் கடலில் சிக்கி
தவித்த போது - நீ
எனக்கு கட்டுமரமாக வந்தாய்
காப்பாற்ற ...

போலிப் புன்னகையுடன் பேசி
பழகிய சிலரில் - நீ
என் சிநேகிதியாய் வந்தாய்
நெறிப்படுத்த ....

உனக்கொரு துணைவந்து உன்
வாழ்வு வளமாகும் நேரம் - நீ
என் மனதை காயப்படுத்தினாய்
பிரிவாலே ....

அதனால் என் மனதில் உன்
பிரிவின் ஓலம்
என்றும் மாறாது என்
நட்பின் ஆழம்

அ. லாவண்யா
முதலாம் ஆண்டு

LAUGHTER - THE BEST MEDICINE

- A man filling in an application form for duty in the U.S. Arriys' Counter intelligence corps found himself stopped, and died by this question :

  "Have you or any of your relatives ever comitted Suicide ?"

- We need more clinics all the time with special healing arts, for people falling into love and getting fractured hearts '.

- The doctor said to me, "You're ill.
  You need a quiet life,
  I shall prescribe a sleeping pill,
  But give it to your wife !

- Doctor (to nurse) : "Ask the victor, what his name is ?
  so we can notify this to his family ".

  Nurse (a few minutes later) : He says his family knows his name

- Abdul had submitted a sample of his urine to the doctor and eagerly awaited for the analysis.

  "It is sixty - five percent sugar and thirty - five percent albublin," he was informed.

  "Isn't there any urine in it, doctor ?" Abdul asked, bewildered.

- "Im' sorry to say this, but you have only one hour to live", the doctor told his parent.
  Is there anyone would you like to see ?"
  "Yes", pleased the man, "I like to see another doctor".

- And there's the lush who read so much about the evils of drinking, that he gave up reading !

- We know a gentleman who, after a medical examination, was told by t the doctor that he was in a pretty bad way.
  "Too little blood in your alcohol stream".

J.Gracia
Final Year

DO YOU SUFFER FROM STRESS ?

A.Seyad Sultan Beevi
Final Year

Stress is a part of day to day living. As college students we may experience stress-meeting academic demands, adjusting to a new living environment, or developing friendships. The stress you experience is not necessarily harmful. Mild forms of stress can act as a motivator and energizer. However, if your stress level is too high, medical and social problems can result.

"Stress is defined as a feeling of tension that can be both emotional and physical". There are several signs and symptoms that we may notice when we are experiencing stress. They fail into four categories :Feeling, Thoughts, Behaviour and Physiology.

Do you suffer from examination anxiety ?

A little nervousness before an exam can sharper a person's attention and help him / her to do better, but tension that is persistent and extreme can prone diastrous. The Stress hormones that are released into the blood stream can negatively affect a person's memory.

How to reduce Stress ?

Many stresses can be changed, eliminated or minimized. Here are some things we can do to reduce your level of stress .

- Become aware of your own reactions to stress.
- Focus on your good qualities and accomplishments.
- Avoid unnecessary competition.
- Develop assertive behaviour
- Get a hobby or two, relax and have fun.
- Exercise regularly
- Eat a balanced diet daily.
- Practice relaxation techniques when you feel tense, breathe slowly in and out.

எதிர்பார்ப்புகளும் ஏற்புகளும் !

எதிர்பார்ப்புகள் இல்லா வாழ்க்கை
சலனமில்லா நீரோட்டம் போன்றது !
நட்சத்திரமில்லா வானம் போன்றது !
அலையில்லா கடலைப் போன்றது !
பூவுக்கு எதிர்பார்ப்பு
மலர்வதில் மட்டுமல்ல
பூவையர் ரசித்து கூந்தலில்
ஏற்பதில்தானுள்ளது !

தாய்க்கு குழந்தையிடம்

தான் தூக்கிய குழந்தை,
தானே நடக்க எதிர்பார்ப்பு !
தான் புகழ்ந்த குழந்தையை,
ஊர் புகழ வேண்டுமென எதிர்பார்ப்பு !
தான் ஊட்டிய குழந்தை,
தன் குழந்தைக்கு ஊட்ட வேண்டுமென எதிர்பார்ப்பு !
தன்னலமில்லா இந்த எதிர்பார்ப்புக்கு
ஏற்புகள் மட்டுமே பரிசுகள் !

எஸ். ஸ்ரீவனா
இறுதியாண்டு

சில்லறை சிதறல்

பிச்சைக்காரனின்
துண்டு விரிப்பின்
சில்லறை
சிதறல்களில்
சிரிக்கிறது
சிதைந்து கொண்டிருக்கும்
மனிதநேயம்!

ம. கீதா
ஐந்தாம் ஆண்டு

TIPS FOR HEALTHY LIVING

THENDRAL

Maintain :

a) Water :

- Drink 1 - 3 glasses of warm / cold water in squatting position after rising from the bed in the morning.
- Drink at least 8 - 12 glasses of water everyday with a frequency of one glass every 2 hours.

b) Vital factors :

- Breathe deeply and keep erect posture always.
- Cultivate the habit of passing the motion twice a day
- Bathe twice a day with cold / natural water.
- Pray / meditate twice a day. Once in the morning before sunrise and once at night.

c) Rest :

- After every meal, pass urine and relax in Vajrasana for 5 to 15 minutes.
- Sleep on a medium / hard bed with a thin pillow.
- Forget your worries and be relaxed when you go to bed.
- Cultivate the habit of sleeping on abdomen or on the right side.
- Keep three hours gap between dinner and bet time.

d) Exercise :

- Early morning walk briskly / jog for 30 minutes.
- Do exercise / asanas / surya namaskars/ gardening/ Swimming / Play games etc.
- Stroll after dinner for 15 to 20 minutes.

e) Food :

- Chew well and eat slowly and calmly
- Eat according to your hunger, but fill only 3/4 of your stomach.
- Ideal time for lunch is between 9 a.m and 11 a.m and dinner 5 to 7 p.m.
- Take only two meals a day (with a gap of 7 hours)
- Use any grains / seeds after Soaking them in water over night.
- Take dried fruits after soaking them in water overnight.
- Let a part of your meal consist of cereals and another of vegetables.
- Do not mix cooked and raw diet.
- Use only pure oil having unsaturated fats such as Sunflower / gingily oil.
- Take more of raw food - sprouts, fresh - green - leafy vegetables, seasonal fruits, Salads, Juices, raw Chutney, lemon - honey - water, prefer butter milk and curds to milk.

f) Cooked food

- Whole flour, unpolished rice and gruel. Preferably use Steam - cooked food and Soup.

"THE LORD"

Nor did he hide any treasure from me;
Nor did he seek any measure from me;
Measure - in the sense of passion, I show to him;
He, has enriched my life with the opened gift,
The opened gift - the World, the Happiness, the Truth,
Within which he enrolled the secret of Wit:
Wit - to reason, Wit - to notion,
And the ultimate Wit - to reach the goal of life
To seek, To knock and To search him - "THE WISDOM".

G.YAMUNA
Fourth Year

குருதிக் கொடை

வையத்தில் இருசாதி வாக்காய் பிரித்துவிட்டார்
ஔவை நம்பாட்டி அமுதச் சொற்பாட்டி

இட்டார் ஒருசாதி இடாதார் மறுசாதி
ஈந்தார் உயர்ந்தசாதி ஈயாதார் தாழ்ந்தசாதி
எந்தசாதி நம்சாதி என்றெண்ணி நாமும்
ஈந்து உயர்சாதியிலே சேர்ந்துவிடல் வேண்டுமிங்கே !

எத்தனையோ கொடை மன்னர்
இருந்துவந்த இந்தநாட்டில் இல்லாமல் போகவில்லை
அத்தனைக்கும் மேலான ஆருபரெ காப்பாற்றும்
குருதிக்கொடை கொடுக்கும் குமணபாரி வள்ளல்கள் !

எமனையும் எட்டிஉதைக்கும் மருத்துவர்கள் இங்கிருக்க
ஏன்பயப்பட வேண்டும் மாந்தர் குலம் ?
அன்புள்ளம் கொண்டவர்கள் பண்புள்ளம் கொண்டவர்கள்
பகையுள்ளம் அற்றவர்கள் மருத்துவர்கள் என்றுணர்க !

ஆன்றோரே சான்றோரே அன்புள்ளம் கொண்டவரே
கருணையுள்ளம் கொண்டவரே கடவுளின் உயர்ந்தவரே
நம்மினம் காத்திடவ நல்லவரே வல்லவரே
குருதிக் கொடை கொடுத்திடுவீர் குன்றாப்புகழ் பெற்றிடுவீர் !

பெ.செந்தில் முருகன்
- முதலாமாண்டு

தொட்டில் குழந்தை,

வானக் கூரையில் நட்சத்திர ஆணி அடித்து
வானவில் சேலையில் ஆணைக் கட்டி
மின்னல் கம்பியில் தொங்கவிட்டு, தென்றல் வீச
பூமித்தாய் நிலவைக்காட்டி, மழை அமுதத்தை ஊட்ட
குயில் இசையின் தாலாட்டில் உறங்குகிறேன்.
மனிதனே என்னை எழுப்பிவிடாதே !

வே.கீதா
இறுதியாண்டு

இந்தியா நடே

தொழிற்சாலையில் இருக்கிறது மினசாரம் !
குடிசையில் எங்கே மின்சாரம் ?
'பூமி ஏங்குகிறது தினமும் மழைக்காக
மனிதன் ஏங்குகின்றான் பணத்திற்காக
கழுதை சுமப்பது பொதி மூட்டையை
மனிதன் சுமப்பது வேதனையை
பணக்காரர்களுக்கு நோய் அதிகம்
ஏழைகளுக்கு இன்பம், அதிகம்
படிப்புக்கு தகுந்த வேலை தேவை
வேலை கிடைக்க பணம் தேவை
தொலைக்காட்சிக்கு மின்சாரம் தேவை
மின்சாரத்திற்கு பணம் தேவை !

ம.கோபிகிருஷ்ணன்
முதலாமாண்டு

நண்பா !

தடுமாறி
தடம் மாறி
பேதை வயதில்
போதைக்குள் புதைவதேனோ ?
நண்பா !
சாதிக்கும் வயதில்
சாகத் துடிப்பதே னோ ?
நண்பா !
போதும் விழித்தெழு
உன் புகழொளியில்
விடியல் காண
காத்திருக்கிறது
உலகம்

சு.பிரபா
முதலாமாண்டு

நட்பு

உறவுகளில் தாய்மைக்கு நிகரானது !
உணர்வுகளில் அமைதிக்கு கருவானது !

எந்த பால் வேறுபாடும் அற்றது !
எதிர்பார்ப்புகள் என்றும் கொண்டது !

நண்பரின் நன்மைக்கான எதிர்பார்ப்பு கொண்டதல்ல ;
நட்பின் பெருமைக்கான எதிர்பார்ப்பு கொண்டது !

வாழ்க்கையில் புகழ்பெற ஒழக்கம் முக்கியம் ;
வாழ்வில் வெற்றிபெற நட்பு முக்கியம் !

நம்மை நாமாகவே இருக்கவைப்பது நட்பு !
நமக்கென்றும் வெற்றியை தருவது நட்பு !

குருவிக்கூடு போன்றது நட்பு ;
குருவிகள் பறந்தாலும் கூடு என்றும் குருவிகள் புகழ்பாடும் !

நட்புடன்
இரா. காஞ்சனா தேவி

மழை

மரத்தை வெட்டியாகம் செய்து
மழைக்காக மன்றாடுகின்றாய்
கழுதைக்கு திருமணம் செய்துவிட்டு
கனமழைக்கு காத்திருக்கிறாய்
ஊரைக் காலி செய்துவிட்டு
உற்று உற்று பார்க்கிறாய் வானத்தை
பேருக்கு மழை நீரை சேகரித்துவிட்டு
பதித்துவிட்டாய் உன் பெயரை பட்டியலில்
ஊருக்குள் ஏரியைத் தூர்த்துவிட்டு
எழுதினாய் உன் பெயரில் பட்டாவை
செய்யதெல்லாம் செய்துவிட்டு
செய்தும் பார்க்கிறாய் செயற்கை மழைக்கு

கோபமுடன் மழை

by,
ச. இந்திரா
மூன்றாமாண்டு

முதலாம் ஆண்டு

தென்றல்

நிர்மல் குமார்
இரண்டாம் ஆண்டு

‘என்னைத் தள்ளினாலும்

எனை நம்பினோரைத் தள்ளேல்’

-பாம்பன் சுவாமிகள்

Dr. K.S. Kalaimani

“இறையோடு

இரையும் தேடு”

அன்புடன்

No.7, Jagannatha Nagar
Main Road,
Arumbakkam,
Chennai - 601 106.
☎ 24756191, 55492666

வைத்திய ரத்னா LN Dr. P. **விஜயகுமார்**

REGD : INDIAN MEDICAL PRACTITIONER R. NO.3819 INTER AMERICAN UNIVERSITY OF HUMANISTIC STUDIES. USA "HERBAL SYSTEM" மில் கௌரவ டாக்டர் பட்டம் பெற்றவர். பாரம்பரிய வைத்தியர் வர்மக்கலை நிபுணர். ஆயுர்வேத மகராஜ், ஆயுர்வேத ரத்னா *R. No.10395* 'இம்ப்காப்' உயர்மட்ட ஆலோசனைக் குழு உறுப்பினர். அகில இந்திய ஆயுர்வேத காங்கிரஸ் மத்திய, மாநில நிர்வாக குழு உறுப்பினர்.

SPL TREATMENT IN THIRUVANCORE RAJA VAIDYASALAI

- *All Types of Memory Loss Problems.*
- *Hydro Cephalus, Mitro Cantial, Haemiplegia, Paraplegin.*
- *Varma chikitsa*
- ***SPL TREATMENT IN RAJA VAIDYA***
  (i) Panchakarma -Musules development.
  (ii) Panchamamsakizhi, Dasamamsakizhi, Panchakokkudakizhi
- Cervical Spondylites, Spinal Cord problems Disc Prolaps, Disc Compression.
- Spl method of Traditional Treatment for Bodyweight Reduction (10 to 30 KGS)

திருவாங்கூர் ராஜ வைத்தியசாலை
2-வது தெரு, 31, கற்பகாம்பாள் நகர், மயிலாப்பூர்,
சென்னை - 600 004.
Phone : 4661832 / 4671307
Cell No.98400 - 66629.

Our Consultants at USA

No:12437, MILES STREET
CERRTORS, CALIFORNIA 90703, USA

No.7711 NE 175 Street,
SUITE A 106, KENMORE, WA 98028.

Vazhga Vaiyagam

vazhga vaiamudam

SKM HEALTH AND MIND WELFARE CHARITY TRUST

SIDDHA PHARMACEUTICALS

185, Chennimalai Road, ERODE, ☎ 2268391, 2259293
Branch : SKM SIDDHA CLINIC, 15, Kannih Street,
Near North Usman Road Post Office, T. Nagar, Chennai - 17. ☎ 28340195

SINCE 15 YEARS IN SIDDHA SERVICE

- GMP Certified
- Stringent Quality Measures
- Tradition & Modern Technology go in hand
- Wide range of products
- Rare & Effective Medicines
- Services the needy through Clinics

SKM MEDICINES ARE AVAILABLE AT:

Pollachi	: Maharishi Siddha Hospital, 17, Palakadu Road, Dr. Sangunni Hospital Campus. ☎ 224619.
Dindigul	: Maharishi Siddha Hospital, 45, Jeeva Jothi Buiding, Salai Road, ☎ : 2433450.
Covai	: Kandasamy Siddha Hospital, WISE Trust, 226, Mettupalayam Road, Near Bill Police Station, Viswanatham Indian Medical Stores, 156, Nehru Street, Ram Nagar, Covai - 641 009. ☎ : 422 - 2238273.
Namakkal	: Vethathiri Maharishi Siddha Hospital, 11, Narasimmar Sannathi Street, Kottai. ☎ : 04286 - 226944.
Chennai	: Vethathiri Maharishi Siddha Hospital, WCSC, 26, II Seaward Street, Valmeki Nagar, Thiruvanmiyur, ☎ : 24404520.
Guduvancherry	: Vallalar Siddha Hospital, WISE Trust, 87, GST. Road, Guduvancherry - 603 202. ☎ : 04114 - 265958.
Tirunelveli	: Vethathri Health Care Centre, Thamirabarani Sky Trust, Vethathri Peace Park, 94, Seran Mahadevi Road, Pettai, Thirunelveli - 4. ☎ 2337491.
Salem	: Viswanathan Indian Medical Stores, 4/165, Srinivasa Complex Swarnapuri 2 nd gate, Ram Nagar, Salem - 4. ☎ : 0427 2332775.
Udumalpet	: Vethathiri Maharishi Siddha Hospital, 10, Municipal Commercial Compled, Near Municipal Tirumanamandapam, Tali Road, Udumalpet - 642 126. ☎ : 04252 - 233233.

Visit us at : WWW . skmsiddha. org
E.mail : ERODE : Sales @ skmsiddh.org Chennai : Skmclinic mds@eth.net

நல்வாழ்த்துக்களுடன்

எழில் சித்த மருத்துவமனை
முகில் யோகா மையம்

Dr. க. சங்கர் B.S.M.S

பார்வை நேரம் மாலை 6 to 8.30

Dr. கி.வளர்மதி B.S.M.S. YIC

பார்வை நேரம் காலை 10 to 12

Dr. கி. அகிலா B.S.M.S.

எண்.23, அளகேசன் தெரு (கனரா வங்கி எதிரில்)

வேதாசல நகர், செங்கல்பட்டு.

சித்தா பார்மஸி

அனைத்துவிதமான
சித்தா, ஆயுர்வேத மருந்துகள்
கிடைக்கும்

SIDDHA PHARMACY

**All kinds of
Siddha, Ayurveda Medicines
are Available**

IMPCOPS மருந்துகள் கிடைக்கும்

2. காளிதாசர் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 58, போன் : 2239 4364
22 வெங்கடேசன் தெரு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 45, போன் : 2226 0261
4, காந்தி நகர், வேளச்சேரி மெயின்ரோடு (புற்று கோயில் எதிரில்)
சென்னை - 73, போன் :5539 2813.

2, Kalidasar St, East Tambaram, Chennai - 59, Ph ; 2239 4384
22, Venkatesan St, West Tambaram, Chennai - 45, Ph ; 2226 0261
* 4 Gandhi Nagar, Velachery Main Road, (Opp to Putru Koyil) Chennai - 73. Ph : 5539 2813.

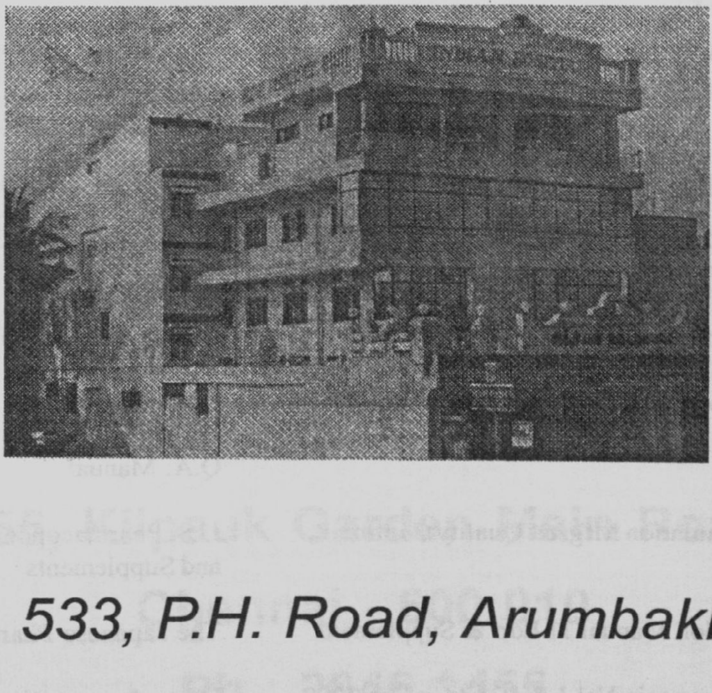
With Best Compliments From

INDIAN HOSPITAL

A MULTI - SPECIALITY HOSPITAL

HAND SURGERY & ACCIDENT CARE

LAPAROSCOPIC CENTRE



No. 533, P.H. Road, Arumbakkam,

Chennai - 600 016.

Ph : 24756092 / 24756096

GOWTHAM

Pharma Distributors

EMPTY GELATIN CAPSULES

REPUTED MAKE ANY COLOURS, ALL SIZES, ANY QUANTITIES READY STOCK

CAPSULE FILLING MACHINE

BATCH PRINTING / LABEL GUMMING / P.P. CAP SEALING MACHINES, SPARES

PIONEER IN CAPSULE - WORLD

Post Box Number 531
No.111, First Floor,
Nyniappa Naickan St,
Chennai - 600 003.

Phone : (0) 25357700 / 25352400/ 25346066
(R) 26424391 / 26422246
Fax : 91-044-5352401
Cell : 98400 - 48666
Grams : Gowthamcaps

READY STOCK - ALL PHARMA, DRUGS BOOKS

Allopathic, Siddha. Herbal, Unani, Homeopathic, Drugs, Companies Act, I.T., S.T., Excise Books

LATEST ARRIVAL

European Pharmacopoeia 4th Edn 2002

British Pharmacopoeia 2001 Edn 3 Vol Withl

CD

Cosmetic Formulation Mfg. & Quality Control

Drug Formulation Manual 11 Edn & Supplement

Indian Pharmacopoeia Vol.1 & II Addendum 2000

How to Practice GMPs

How to Practice GLP

SOP Guidelines

Q.A. Manual

U.S. Pharmacopoeia XXIV Edn. and Supplements

The Japanese Pharmacopoeia

Drugs & cosmetics Act - vijay Malik & S. W. Deshpande

Remington - The Science and Practice ofPharmacy Vol. I & II (Asian Edn)

With Best compliments from

Dr. G. Sivaraman B.S.M.S., Ph.d

AROGYA HEALTH CARE PVT. LTD.

255, Kilpauk Garden Main Road
Chennai - 600 010
Ph : 2646 1455
E.mail : herbsiddha@hotmail.com

SANJEEVI PHARMA

MANUFACTURERS OF SIDDHA MEDICINES

MFG. LIC No.589/25D

சஞ்சீவி பார்மா

ஈடு இணையற்ற பத்தாவது ஆண்டு சேவையில்
சிறந்த சித்த மருந்துகள் தயாரிக்கும் நிறுவனம்
(சாஸ்திரிய மற்றும் எமது சொந்த தயாரிப்பு மருந்துகள்)

சித்த மருந்துகளால் உலகம் முழுவதும் ஆரோக்கியமான மனித சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்

எமது தலை சிறந்த சித்த மருத்துவ கேப்ஸ்யூல்கள்

வாசா போர்ட், நியூஸ்கினோ, பெப்ஸிங், ஒபிசான், விஸில், ஜெட் 100 கோல்டு, ரிமோஜிவி கோல்டு, லூகோடி, மூல் கேர், டயர்கேர்

பெண்களுக்கான அலோஜின் சிரப்

வெள்ளைபடுதல், சீரற்றமாதவிடாய், மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வலி மற்றும் கர்பப்பையில் ஏற்படும் புண் ஆகிய அனைத்து வியாதிகளுக்கும்

சிரப் வடிவிலான சித்த மருந்துகள்

நியுலிவ், அஸ்வஜீவி, சஞ்சீவி காப்சிரப், வாசா போர்ட் ஆயில்

சஞ்சீவி 777 ஆயில், ருமோஜீவி ஆயில், சஞ்சீவி நியூஸ்கினோ ஆயில், இவை தவிர சாஸ்திரீய மருந்துகள் (பற்பம், செந்தூரம், சூரணம், லேகியம், தைலம்)

மருத்துவர்களுக்கும் மருந்தகங்களுக்கும் சிறப்பு சலுகை உண்டு.

தயாரிப்பு நிலையம்	:	3/479, MIG பிளாட், முகப்பேர் கிழக்கு, சென்னை - 50. ☎ 26560278
மொத்த விற்பனையாளர்	:	சஞ்சீவி பார்மா டிரேடர்ஸ், 36, சுண்ணாம்பு கால்வாய் தெரு. அமைந்தகரை, சென்னை - 29. ☎ 26451907
துணை விற்பனையாளர்	:	சஞ்சீவி என்டர்பிரைசஸ், 6/28, அய்யனார் கோவில் தெரு, திருவாரூர் - 2. ☎ 242202.
விற்பனையாளர் மற்றும் கிளினிக்	:	சஞ்சீவி பார்மா, எண்.6, என்.எஸ்.கே. நகர், சித்த மருத்துவம் கல்லூரி எதிரில், அரும்பாக்கம், சென்னை - 106. ☎ : 26287118, 26221973.

இங்கு பட்டம் பெற்ற சித்த மரத்துவர்களின் ஆலோசனைகளை நேரிலும் தபாலிலும் பெறலாம். நாட்பட்ட தோல்நோய்கள், மூட்டுவாத நோய்கள், ஆஸ்த்துமா, குழந்தைப் பேறின்மை முதலியவற்றிற்கு சிறப்பான ஆலோசனை வழங்கப்படும்

Factory : 3/479, MIG Plot, Mugappair East,
Chennai - 600 050.
☎ : 2656 0278

Shop · 514/2, N.SK. Nagar, Arumbakkam,
Chennai - 600 106.
☎ : 2628 7118, 2622 1973

Promoters : Sanjeevi Pharma Traders
36, Limeklin Street, Aminjikarai,
Chennai - 29. ☎ : 26451907

Sanjeevi Enterprises
No.2, Iyyanar Koil Street,
Thiruvarur - 2. ☎ : 242202

தீராத ஆஸ்த்துமா மற்றும் அலர்ஜிக்கு சிறந்த நிவாரணி சுவாச கல்பா சிரப்

The Healing Touch

Dr. S. Rajamony

SPECIALIST IN VARMA

ISM & H, Ministry of Health, Govt of India,

Director of Varma, A.A, Govt Hospital

Faculty, Dr, MGR Medical University

Director of Martial Arts, Madras University,

Dy, Governor, American Biog, Institute, USA

Director of ELCWO, Republic of China

Clinic (only by appointment, please)

New 84, (34) Beach Road, Besant Nagar

Near Astalakshmi Temple, Chennai - 90

Tel : 491 1111, 491 - 2222

A trusted name since 1975

NATURE AT IT"S BEST

GREEN LEAVES RESEARCH CENTER

- An Excellent Opportunity for Doctors tobe a professional partner without any investment
- All medicinal products & services are provided to Doctors.
- All enquiries under Loan Licence and Marketed by arrangement are accepted.

JOB WORKS UNDERTAKEN FOR TABLETS, CAPSULES, SYRUPS AND OINTMENTS

Manufacturers of Ayurvedic, Allopathy, Siddha & Unani Medicines

GREEN LEAVES RESEARCH CENTER

AE - 75, 3rd Street, Anna Nagar,
Chennai - 40.
Ph : 2626 7518, 2620 1578,
Res :2621 1147.
Cell : 9840035321.

சிமிழ் செதுக்கிய சிற்பமாய்!
சிந்தனைக் களஞ்சியமாய்!
சித்தர்களின் குரலாய்!
சிறகடித்துப் பறக்கட்டும்
பொற்பேழையாய்!

வாழ்க!
மாணவக் கண்மணிகள்
களப்பணியும்
தொண்டும்!

தமிழ் மருத்துவக் கழகம்

(பதிவு பெற்றது)

17, சாய் நகர் முதல் பிரதான சாலை,
விருகம்பாக்கம்,
சென்னை.

இருப்பாய் தமிழா நெருப்பாய்!

With Best Compliments From

AGASTHIYAR SIDDHA CLINIC

Dr. S. Govindasamy BIM
Dr. G. Rajkumar BAMS
Dr. G. Satish kumar BSMS.

132 AB, Panchali Amman koil Street,
Arumbakkam, Chennai - 600 106.

KAMALAMMAL THIRUMANA MANDAPAM.
No.22/23 R.K. Nagar P.H. Road.
Arumbakkam.
(Opp. Vaishnava College)
Ph : (o)1 26200234
(R) 24757538
Cell : 9840025847, 9841262674, 9841390564.

AAYISHA & AAYSHA

Manufacturers & Exporters of All
Kinds of Finished
Leather & Leather Garments

'ANANIKAR COMPLEX'
M.V. BADRAN STREET
PERIAMET, CHENNAI- 600 003
INDIA

'Phone : 2561 0948, 2561 1938
Mobile : 044 31004553
Fax : 0091 442561 1249
E.Mail aayisha@vsnl.com

இனிய நல்வாழ்த்துக்களுடன்
24 மணி நேரமும்
தரமான மருத்துவ சேவைக்கு
அணுகுவீர்

மங்களம் மருத்துவமனை

1, J.C.N. தெரு
பூவிருந்தவல்லி
சென்னை - 600 056.
போன் : 26272447, 26495523

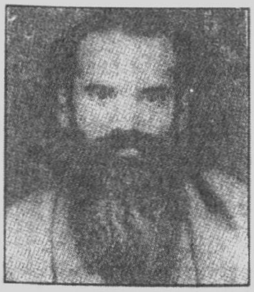
TO KNOW ALL ABOUT HERBAL MEDICINES
RETER ONE AND ONLY
CIMS & MIMS ALIKE BOOK / JOURNAL
For AYURMEDLINE

Advertisements / Book Sales / Articles
Contect Chennai Address
Dr. J.J. Vijeyapall
Dhanya Traditional Health Care centre
consulting editor (Ayurmedline)
AG - 3, Shanthi Colony
Anna Nagar,
Chennai - 40. Ph - 26264068 / 31177319

With Best Compliments from

Dr.R.Chandar, B.S.M.S. M.D. (S),

AVIZTHAM SIDDHA CLINIC
4/323, Valluvar Salai,
Near SRM Dental Campus,
Ramapuram,
Chennai - 600 089.
Ph: 31163410



நல்வாழ்த்துக்கள்

ஜென் சித்த மருத்துவமனை

G.J. VEERAVELU

(மூட்டுவலி, முழங்கால், மூட்டுச் சூலை, சரவாங்கி மற்றும் கழுத்து வலிகளுக்கு)

170, மாமரத்துப் பாளையம், ஈரோடு - 4,

போன் : 0424 2533307 - செல் : 9842020667

தமிழகம் எங்கும் ஜென் ஆயில் கிடைக்கும்

நல் வாழ்த்துகளுடன்

V. செல்வராஜ்

தலைவர்

செவிலிமேடு பேரூராட்சி

மாவட்ட துணை செயலாளர் பா.ம.க

செவிலிமேடு

காஞ்சிபுரம் - 1

With best compliments from

Kanmani Computer printers

No.5, Kattu Kudalore Road,
Near State Bank,
Viruthachalam - 606 001.
Ph : 04143 - 264516

With Best Compliments from

Dr.D.CHOLAN B.S.M.S.

AVIZTHAM SIDDHA CLINIC,

NO.31, PERIYANARASAM PATTAI ST.,
UTHIRAMARUR - 603 406
PH : 04112 - 273018

இனிய நல்வாழ்த்துக்கள்

ஸ்ரீ பவானி ஏஜென்ஸி

நெ.44, பஜார் வீதி
பெரிய பாளையம் 601102
திருவள்ளூர் மாவட்டம்
(உரிமை)
திரு. V.ரவிச்சந்திரன்

With Best Compliments From

EPOCH HERBALS

Division of Epoch Pharmaceuticals
1, T.V.K. Street, B.V. Nagar,
Nanganallur, Chennai 600 114.
E-mail : Epochpharma@yahoo.co.in

Our Products :

- **Acteve - Treats Female Infertility**
- **Virtus - Treats Male Impotency**
- **Clevent - Treats Asthma**
- **Venerex - Treats Venereal Disease**
- **Reortho - Treats Arthritis**
- **Formel - Treats Leucoderma**
- **Sanoderm - Anti fungal Ointment**

"Hearty wishes to Buddy Siddhist"
"An investment of knowledge pays the best interest"

Dr.A.LAVANYA, BSMS, YICC,YTOT.
Siddha Physician Yoga Therapist.

KURUBARAN POLYCLINIC

45C, Vanigar Street,
Kanchipuram - 1,
04112 - 233325

CSI MISSION HOSPITAL

Kanchipuram

Dental Care Centre

Dr.**B.Thayumanavan,** B.D.S., M.D.S.,
Dr.**T. Jeyanthi Kumari,** B.D.S., M.D.S.,
Dental Surgeon,
Tamilnadu Medical Service

Care taker of your Dental health

301-B, Velachery Main Road,
(Near Fathima Church),
East Tambaram, Chennai - 59
(044) 22378348

Consultation :
Evening 5.30 p.m. to 9.00 p.m.,
Sunday : 9.30 a.m. 12.00 noon

SCHOOL OF BEAUTY THERAPY

[REGD. NO. 180397108]

Established under Canada India Institutional Co-operation Project.

PRABHA BEAUTY CLINIC
NO.6, BASKARAN STREET,
V.O.C. NAGAR, PAMMAL,
CHENNAI - 600 075.

Phone : 22484033
Cell : 94441 - 26529

நல்வாழ்த்துக்கள்

ஸ்ரீ .T. சோமசுந்தரம்
சாரீஸ்

பட்டு ஜரிகை சேலை வியாபாரம்

நெ.18, பெரிய தெரு,
செவிலிமேடு,
காஞ்சிபுரம் - 631 502.

Ph .No : 04112 & 237971
94433 & 37971

With best compliments from

Dr.R,Rangaswamy RAMP, RIMP
Dr. R.Kannan M.D. (S)
Dr. R.Vanitha Sai Kumar BSMS
Dr. R. Kirupakaran MBBS
Dr. P. Revathy Kirupakaran

(சுவாமி பலதுறை மருத்துவம்)

SWAMY POLY CLINIC

NASIYANUR (P.O)
ERODE DIST. 638 107
Phone : 0424 (R) 2555 288
(O) 2553 388

With Best Compliments From

GOODWILL TUTION CENTRE
99B, Sengaluneerodai Street,
Kancheepuram - 1.

for :- B.Com, BCA, BBA,
BBM, M.COM, MBA, MCA

G.Gopalakrishnan
Tutor

S.ARIVUMANI,

D.M.E.,PROP.

STD : 04112 PH : 233898, 234898

Cell: 94432 - 34898

Indane

SAGITHYA INDANE GAS SERVICE

No.43/17-A, Nadu Street, Sheikpet,

KANCHIPURAM - 631 501

நல்வாழ்த்துக்கள்

நேவி டெய்லர்ஸ்

லேடிஸ் & ஜென்ஸ்

உரிமையாளர் :

சோ.கருணாநிதி

5-வது வார்டு உறுப்பினர்,

செவிலிமேடு, பேரூராட்சி,

காஞ்சிபுரம் ஒன்றிய பிரதிநிதி, தி.மு.க.

நெ.1, காந்தி நகர்,

(கலெக்டர் அலுவலகம்

எதிரில்) காஞ்சிபுரம் - 1.

நல்வாழ்த்துக்கள்

க.முருகன்

தி.மு.க செயலாளர்,

செவிலிமேடு பேரூராட்சி,

ரோட்டு தெரு,

செவிலிமேடு,

காஞ்சிபுரம் - 1

விழா மலர் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்

TV, Fridge, Washing Machine, Mixie, Cooker, Teak, Steel and Wood Products

மொத்த விலையிலும் சில்லறை விலையிலும் கிடைக்கும்

Mr.Venkatachalam

Mr.Gopi

Subha Furniture

Yahoop Street,

Gobi - 638 452

Erode Ph: 222586

Dr.A.Dhanaselan ,
MD(S)
Siddha
Constultant,
No.5 Rajaji Street
Karur

Bata Shoe Mart,

812, Thinnappa
Complex,
Jawahar Bazar,
Karur

Shree Gokul
Finance,
847, Jawahar
Bazar, Karur

KPM
PATTU
CENTRE,
No.1, Jawahar
Bazar, Karur

இனிய 10-வது ஆண்டில்

S.K.

சித்த மருத்துவமனை

சித்தா பாலியல் ஆலோசனை மையம்

SIDDHA SEXUAL CARE CENTRE

Dr. G.S. பூர்ண சந்திரக்குமார், B.S.M.S
Dr. S. அன்புமலர், B.S.M.S
"S.K." சித்த மருத்துவமனை
Dr. வெங்கட்ராமன் வீதி
கோபி, ஈரோடு (மாவட்டம்)
Ph: 226002 (c), 241214 (R)

வாழ்க வளமுடன்!

B. SURESH BABU,

VYASAV INFOTECH,

FIRST AGRAHARAM,

SALEM

Cell: 98420 05465

Res: 04298 279100

Ph:262 31857

B.V. INDUSTRIES

No.84/1-A, Sidco Industrial Estate,
Ambattur,
Chennai - 600 098.

Manufacturers of
Grey Iron Castings &
Fabrication of Pipes &
Fittings

With Best Compliments from

AGATHIYAR SIDDHA - AYURVEDA CLINIC & PHARMACY

DR.G. HARIKRISHNAN,
B.S.M.S.,D.A.,
No.103, 1st Floor,
Ashok Nagar Main Road,
Kodambakkam,
Chennai - 600 024.
(R) Ph : 24988967
Cell : 98414 29296

போன் : 225424 240503
(04285)

ஜெயாஸ் சித்தா கேர்

சித்த மருத்துவமனை
34 - 37, முனிசீப் வீதி,
கோபிச்செட்டி பாளையம் - 638 452
மலர் சிறக்க : அன்புடன் வாழ்த்துகிறோம்.

டாக்டர்.க.ஜகந்நாதன் B.S.M.S, M.D. (Siddha), Ph.D,

டாக்டர். மோகனாம்பிகை ஜகந்நாதன், B.S.M.S, M.D (Siddha)

JAYAS SIDDHA CARE ; A SPECIAL CARE FROM NATURE

With Best Compliments from

KURINGI PHARMA

Moopan Thottam, Erode Road,
Vettuvapalayam,
Nasiyanur - 638 107.
Erode (Dt)
Ph : 0424 - 2263708.

Dr. R. Kannan. B.S.M.S.
Siddha Physician

RAJAM SIDDHA HOSPITAL
220, E.V.N. Road, Opp. G.H
Erode - 638 009.

நல்வாழ்த்துக்கள்

நா.ரத்தின சுப்பிரமணியன்

துணையாட்சியர் (ஓய்வு)
6, பாரதியார் தெரு,
என்.ஜி.ஓ. நகர்
காஞ்சிபுரம்

நல்வாழ்த்துக்கள்

பாரதி நர்ஸரி பள்ளி

செய்யார்

நன்றியுரை

அன்புள்ளங்களுக்கு

வணக்கம்.

கல்லூரியின் ஐந்தாவது மலராக பஞ்ச உலோகங்களின் பத்தரை மாற்றுத் தங்கமாக பார்ப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறோம். சித்தர்களின் அறிவியல் கருத்துக்களை அழியா புகழ்பெறும் வண்ணம் அமைக்கப்பட்டுள்ளதுதான் இப் பொற்பேழை.

முயற்சி சிறகசைத்தால் முடிவில்லா வானமும் முன்னேற்றத்தின் இலக்காகும் என்ற வாக்கிற்கிணங்க பல படிகளை ஏறி வந்து இப்பொற்பேழையை உருவாக்கியதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

கல்லூரி நந்தவனத்தில் தொடர்ந்து மூன்றாவது முறை மலர் பூத்த காரணத்தால் பலர் செடிகளுக்கு நீர் ஊற்றத் தயங்கியபோதும் இயற்கை அன்னை மழையாக மரிப்பித்து மானம் காத்தாள் மலருக்கு.

மலரினை மாலையாகத் தொடுப்பதற்கு விளம்பரங்களையும், நன்கொடைகளையும் சேகரித்து வந்து குவித்த என் அருமை உள்ளங்களுக்கும்,

பொற்பேழையின் தரத்தினை உயர்த்தவும், தரணி போற்றும் வகையில் பரணி பாடவும் பத்தரைமாற்றுத் தங்கமாக படைப்புகளை நல்கிய சித்த மருத்துவ அறிஞர் பெருமக்களுக்கும், மாணவ மணிகளுக்கும்,

மலர் வெளியிட உறுதுணையாய் இருந்த கல்லூரி முதல்வர் அவர்களுக்கும், மாணவர் பேரவை ஆசிரிய ஆலோசகர் அவர்களுக்கும், மாணவர் பேரவை மற்றும் மலர்க்குழுவின் ஆசிரியர் பொருளாளர் அவர்களுக்கும் மற்றைய ஆசிரிய பெருந்தகையினருக்கும்,

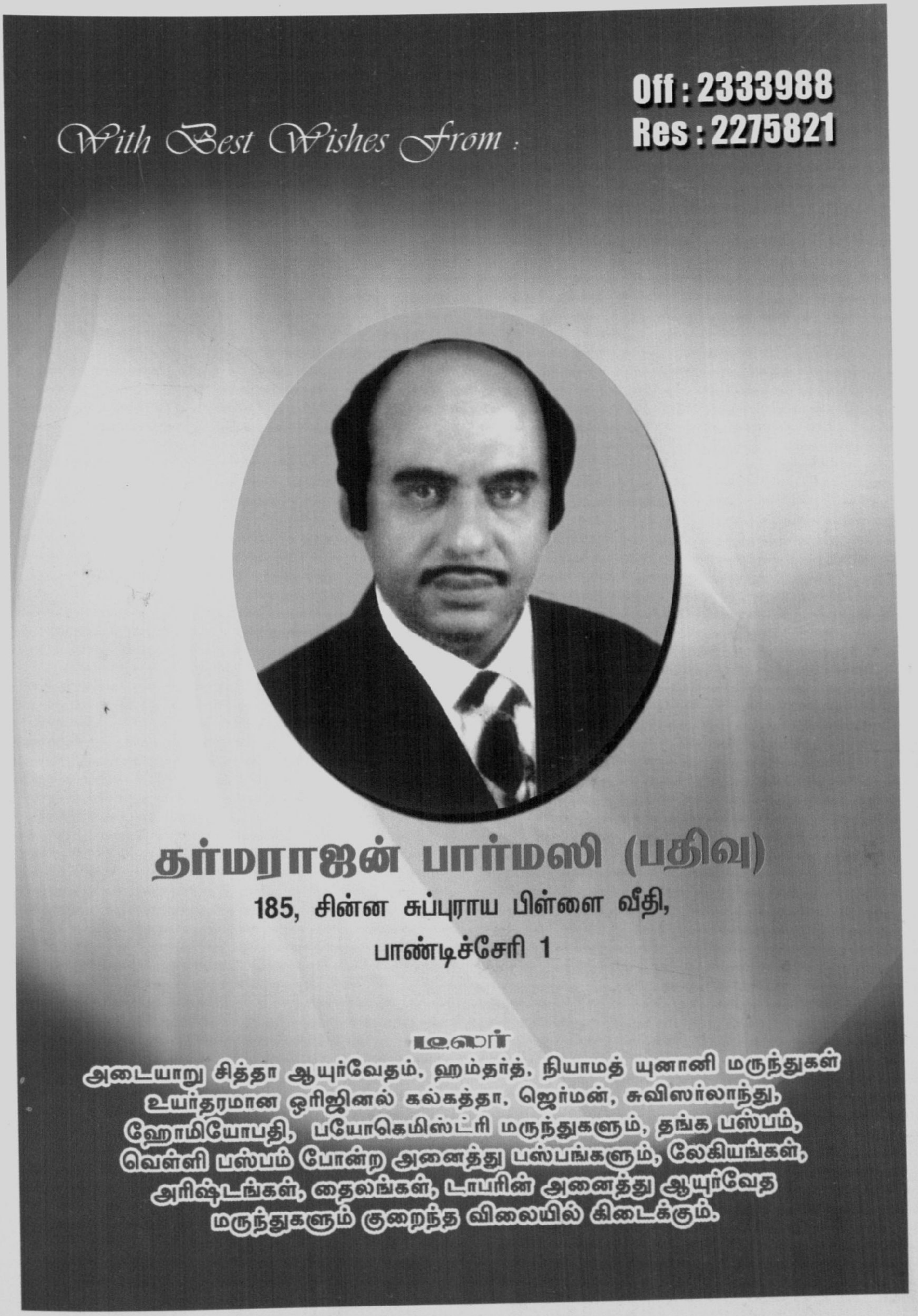
பொற்பேழை உருவாக்கும் பணியில் அனைத்து நிலைகளிலும் கனிவுடனும் கண்ணியத்துடனும் எங்களுடன் இணைந்து ஆலோசனைகளை வழங்கி மலர் சிறப்பாக வெளியிட வழிகாட்டிய மலர்க்குழு ஆசிரிய ஆலோசகர் மற்றும் சிறப்பாசிரியர் அவர்களுக்கும் ,

இப்பொற்பேழைக்கு வாழ்த்துச் செய்தி தந்த அமைச்சர் பெருமக்களுக்கும், ஆணையர் இந்திய மருத்தும் மற்றும் ஓமியோபதித்துறை அவர்களுக்கும், தலைவர் இந்திய நலவாழ்வு நல்லறம் அவர்களுக்கும்,

இப்பேழையை பொற்பேழையாக உருவாக்கி அமைத்த கலை கணினியகத்தாருக்கும், அச்சகத்தாருக்கும் எமது உளங்கனிந்த நன்றிகள்.

புதையலைக் கண்டீரா!

ச. சசிக்குமார்
மலர்க்குழு
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
சென்னை


With Best Wishes From :
Off : 2333988
Res : 2275821
தர்மராஜன் பார்மஸி (பதிவு)
185, சின்ன சுப்புராய பிள்ளை வீதி,
பாண்டிச்சேரி 1
டீலர்
அடையாறு சித்தா ஆயுர்வேதம், ஹம்தர்த், நியாமத் யுனானி மருந்துகள்
உயர்தரமான ஒரிஜினல் கல்கத்தா, ஜெர்மன், சுவிஸர்லாந்து,
ஹோமியோபதி, பயோகெமிஸ்ட்ரி மருந்துகளும், தங்க பஸ்பம்,
வெள்ளி பஸ்பம் போன்ற அனைத்து பஸ்பங்களும், லேகியங்கள்,
அரிஷ்டங்கள், தைலங்கள், டாபரின் அனைத்து ஆயுர்வேத
மருந்துகளும் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.